ภูมิคุ้มกันร่างกาย

ตามศาสตร์แพทย์แผนไทย จีน และปัจจุบัน

ปริญญา ทวีชัยการ
บรรณาธิการ

หลวงพ่อหมอแบบเนื้อทองคำ

ราชวิทยาลัยศัลยแพทย์แห่งประเทศไทย
ร่วมกับ สมาคมและชมรมศัลยแพทย์เฉพาะทางต่างๆ
ช่วยกันจัดสร้าง

พระหลวงพ่อหมอ

ให้ประชาชนเช่าไปบูชาเพื่อความเป็นศิริมงคล
สรรพะโรคะ วินาศายะ

ภูมิคุ้มกันร่างกาย
ตามศาสตร์แพทย์แผนไทย จีน และปัจจุบัน

ปริญญา ทวีชัยการ
บรรณาธิการ

ภูมิคุ้มกันร่างกาย
ตามศาสตร์แพทย์แผนไทย จีน และปัจจุบัน

บรรณาธิการ
รองศาสตราจารย์ พลเอก นายแพทย์ปริญญา ทวีชัยการ

ISBN: 978-974-421-962-6
พิมพ์ครั้งที่ 1
กันยายน 2563
ราคาเล่มละ 250.00 บาท
จำนวน 20,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ลิขสิทธิ์ของ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
การผลิตและลอกเลียนแบบของหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่ารูปแบบใดทั้งสิ้น
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจาก มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

พิมพ์ที่
ห้างหุ้นส่วนจำกัด เพนตากอน แอ็ดเวอร์ไทซิ่ง
566/124 ซอยกิจพานิช ถนนพระราม 4 แขวงมหาพฤฒาราม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500
โทร: 02-235-6038, 02-633-3762, 081-420-5622 โทรสาร: 02-633-0334

คำปรารภ

ในนามของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ขอแสดงความชื่นชมต่ออาจารย์ทุกท่านที่ช่วยกันสร้างแนวความคิดใหม่ในการป้องกันโรคและการสาธารณสุข ถือว่าเป็นเรื่องใหม่ของมหาวิทยาลัยทางด้านวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

ทราบมาว่าแนวความคิดนี้ มีขึ้นมาจากการรักษาโรคโควิด19 ในประเทศจีนที่ได้ใช้วิชาความรู้ทั้งแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์แผนจีนผสมผสานกันและการป้องกันโรคในประเทศไทยที่นำสมุนไพรไทยมาใช้ร่วมด้วย สมุนไพรหลายตัวยังอยู่ในการวิจัยเพื่อใช้ประโยชน์โดยแพทย์แผนปัจจุบัน ที่เป็นเรื่องโด่งดังเร็วๆนี้ เช่น กระชายขาวโดยคณะแพทยศาสตร์รามาธิบดี

มหาวิทยาลัยได้เปิดหลักสูตรแพทย์แผนไทยประยุกต์ และแพทย์แผนจีนมาหลายปีแล้ว มีนักศึกษาจบไปมากมายหลายรุ่น มีอาจารย์ที่เข้มแข็งและมีความคิดสร้างสรรค์ การสนับสนุนให้มีหลักสูตรใหม่ในระดับประกาศนียบัตร โดยการผสมผสานความรู้ของแพทย์ทั้งสามศาสตร์ เข้าด้วยกันทำให้ผู้เข้าศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และไปต่อยอดได้ต่อไป น่าจะเป็นสิ่งที่ท้าทายและอาจเป็นนวัตกรรมใหม่ในด้านการดูแลสุขภาพ

ขอขอบคุณอาจารย์ทุกๆท่าน ที่ช่วยกันจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะแนวการเขียนเป็นคำถามคำตอบ ทำให้น่าติดตามและง่ายต่อการเข้าใจ ขอขอบคุณผู้สนับสนุนในการจัดพิมพ์ทุกท่าน และ ขอขอบคุณแทนนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาทุกคนที่ได้รับประโยชน์จากทุนการศึกษาที่ได้จากรายได้ในการจำหน่ายหนังสือเล่มนี้

รองศาสตราจารย์ ดร. ชุติกาญจน์ ศรีวิบูลย์
รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
1 กันยายน 2563

คำนำ

สถานการณ์โควิด19 ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตในสังคม เชื้อไวรัสที่ทราบกันดีว่าติดต่อได้ง่ายในกลุ่มบุคคลที่ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ และรักษาโดยตามอาการเท่านั้น ไม่มีการรักษาแบบเฉพาะเจาะจง แต่ในคนที่ร่างกายแข็งแรงภูมิต้านทานดีก็จะหายเป็นปกติ มีอันตรายถึงชีวิตแต่คนที่ร่างกายอ่อนแอและภูมิคุ้มกันต่ำเท่านั้น

ดังนั้นประชาชนจำนวนมากเริ่มให้ความสนใจกับระบบต่อสู้เชื้อโรคของร่างกายที่เรียกว่า ภูมิคุ้มกันหรือภูมิต้านทาน หรือ immunity และหาวิธีที่จะเพิ่มพูนภูมิคุ้มกันของตนเองเพื่อให้ปลอดภัยจากโรค โดยเฉพาะคนสูงอายุและกลุ่มที่มีโรคประจำตัว มีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะติดเชื้อโควิด19

มีข้อมูลต่างๆจำนวนมากออกมาทางสื่อแบบที่อ่านไม่ทัน ทำให้ต้องหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องภูมิคุ้มกันเพื่อการวิเคราะห์ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับข้อมูลเหล่านั้น และใช้เวลาที่อยู่บ้าน รักษาระยะห่างในสังคมศึกษาเรื่องภูมิคุ้มกันจากหนังสือและตำราต่างๆ ถามผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญสาขานี้บ้าง แล้วพยายามสรุปออกมาในแบบที่ตนเองเข้าใจ ตอบคำถามเพื่อนฝูงหรือผู้รู้จัก ยิ่งอ่านก็ยิ่งสนุก เพื่อให้ตัวเองจำได้ดีก็สรุปออกมาเป็นตอนๆผ่านการแก้ไขหลายครั้งก็กล้าที่จะลงไปในสื่อให้ผู้สนใจอ่าน

เนื่องจากผู้นิพนธ์เป็นศัลยแพทย์ ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิคุ้มกันวิทยา ข้อมูลทั้งหมดได้มาจากการอ่านหนังสือหลายเล่ม ฟังและถามผู้รู้แบบครูพักลักจำ แล้วพยายามสรุปออกมาง่ายๆแบบที่ตัวเองเข้าใจ เข้าใจอย่างไรก็ถ่ายทอดออกมาแบบนั้น เชื่อว่าอาจมีรายละเอียดบางส่วนที่เข้าใจคลาดเคลื่อนและผิดพลาด ก็ยินดีรับคำวิจารณ์จากท่านผู้รู้ทุกๆท่าน แต่หลักการใหญ่ๆของภูมิคุ้มกันน่าจะไม่มีอะไรผิดพลาด เพราะได้ลงไปตามไลน์ต่างๆที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่หลายแห่งและนานพอสมควรแล้ว ก็ยังไม่มีแพทย์ผู้รู้ท่านอื่นส่งข้อความท้วงติงมา

จากการติดตามข่าวก็พบว่าในประเทศจีนรักษาโควิด19 โดยการผสมผสานระหว่างแพทย์แผนจีน และแผนปัจจุบันแบบตะวันตก เมื่อมาติดตามข่าวในประเทศไทยก็พบว่ามีการนำเสนอยาแผนไทยหลายตัวร่วมในการรักษาโรคด้วย บางตัวอยู่ในการวิจัยของมหาวิทยาลัยแพทย์ เช่น กระชายขาว บางตัวแพทย์แผนปัจจุบันเคยแนะนำให้ใช้ เช่น มะแว้ง ในการแก้ไอ

โดยส่วนตัวแล้วเนื่องจากต้องเดินทางไปยังโรงพยาบาลต่างๆหลายแห่งทุกภาคเพื่อพิจารณาสร้างห้องความดันลบเพื่อสนับสนุนกิจการของโรงพยาบาล ประกอบกับอายุที่มากขึ้น มีโรคประจำตัวหลายอย่าง จัดเป็นบุคคลที่เสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ นอกจากการป้องกันตัวโดยการสวมหน้ากากและแอลกอฮอล์ล้างมือแล้ว อ่านพบว่ามีการแนะนำใดๆเพื่อเพิ่มการต้านทานโรคก็ปฏิบัติเกือบทั้งหมดเท่าที่พิจารณาเห็นว่าไม่น่าเกิดโทษ เช่น การทานวิตามินซี ธาตุสังกะสี ทานอาหารครบหมวดหมู่ ลดอาหารหวานจัดเค็มจัด การทานน้ำขิงร้อนทุกๆคืน การนอนหลับพักผ่อนให้พอเพียงโดยนอนกลางวันทุกบ่าย และการออกกำลังกายกลางแจ้งที่มีแสงแดดมากๆ แต่ละอย่างก็แนะนำมาจากแพทย์ต่างสาขากัน

จึงเกิดแนวความคิดของการนำศาสตร์การแพทย์ทั้งสามสาขา ลองมาประยุกต์ใช้ด้วยกันหรือลองใช้ผสมผสานกัน โชคดีได้รับการสนับสนุนและเห็นชอบจากทีมคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาที่มีการเรียนการสอน ของแพทย์แผนไทยประยุกต์และแพทย์แผนจีนอยู่นานแล้วและเข้มแข็งเป็นอย่างมาก

ก็หวังว่าแนวการนำเสนอในรูปแบบผสมผสานคงเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านในความเข้าใจให้มากขึ้นและนำสิ่งที่เหมาะสมไปใช้งาน ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องภูมิคุ้มกันร่างกายหวังว่าจะเป็นประโยชน์ในการป้องกันตัวจากการรุกรานของโรคต่างๆและสามารถนำมาช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูลทางการแพทย์เกี่ยวกับการเพิ่มภูมิคุ้มกันแก่ร่างกายที่มีมากมายในขณะนี้

ปริญญา ทวีชัยการ

กรุงเทพ 1 กันยายน 2563

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ ขอขอบพระคุณ ผู้สนับสนุนการพิมพ์หนังสือ จนเป็นผลสำเร็จ จึงขอประกาศมาให้ทราบกันโดยทั่ว ดังมีรายนามดังต่อไปนี้

1. **บริษัท แอดวานซ์ อินโฟร์ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน)**
   “สนับสนุนสุขภาพคนไทย ให้แข็งแรง สมบูรณ์
   ตามแนวทางป้องกันไว้ก่อนดีกว่ารักษาภายหลัง”
2. **บริษัท ดั๊บเบิ้ล เอ (1991) จำกัด (มหาชน)**
3. **คุณประวิทย์ จิตนราพงศ์**
   บริษัทแบล็คแคนยอน (ประเทศไทย) จำกัด
4. **รศ.ดร.พรรณวิภา กฤษฎาพงษ์**
   บริษัท สเปเชียลตี้อินโนเวชั่น จำกัด
5. **ดร.ภัทร์ฐิตา ทุมเกิด**
   บริษัท รอยส์ เซอร์วิส จำกัด
   "สนับสนับสนุนคนไทยดูแลร่างกาย และของใช้ให้สะอาด
   ตามแนวทางป้องกัน ก่อนแก้ไข"
6. **ดร.สมชาย อัศวเศรณี**
   บริษัท Nature Best Food จำกัด

สารบัญ

คำปรารภ		3
คำนำ		4
กิติกรรมประกาศ		6
สารบัญ		7
ภาคแรก	ภูมิคุ้มกันในศาสตร์แพทย์แผนปัจจุบัน รองศาสตราจารย์ พลเอก นายแพทย์ปริญญา ทวีชัยการ	9
บทที่ 1	ภูมิคุ้มกันหรือภูมิต้านทาน (Immunity) หมายถึงอะไร?	10
บทที่ 2	การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย	24
บทที่ 3	บทสรุปของภูมิคุ้มกันตามแพทย์แผนปัจจุบัน	33
บทที่ 4	เชื้อไวรัสคืออะไร	36
บทที่ 5	เซลล์บำบัด Cell Therapy	42
ภาคสอง	ภูมิคุ้มกันในศาสตร์แพทย์แผนจีน แพทย์จีนมุกดา โทแสง, แพทย์จีนวันเพ็ญ บัวหอม	51
บทที่ 6	ลมปราณซื่อ	52
บทที่ 7	การบำรุงซื่อ	60
บทที่ 8	กัวซากระตุ้นภูมิคุ้มกัน	64
บทที่ 9	สภาวะร่างกายตามศาสตร์แพทย์แผนจีน และโรคที่เกี่ยวข้อง	67

ภาคสาม ภูมิคุ้มกันในศาสตร์แพทย์แผนไทยประยุกต์ 79
อาจารย์ แพทย์แผนไทยประยุกต์ วรรณี พรมด้าว
ผศ. ดร. แพทย์แผนไทยประยุกต์ ศุภะลักษณ์ ฟักคำ
บทที่ 10 ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย 80
ว่าด้วยธาตุทั้ง 4 (ธาตุสมุฏฐาน)
บทที่ 11 ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย 83
ว่าด้วยฤดูกาล (อุตุสมุฏฐาน) และอายุ (อายุสมุฏฐาน)
บทที่ 12 ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย 86
ว่าด้วย สถานที่ (ประเทศสมุฏฐาน) เวลา (กาลสมุฏฐาน)
และพฤติกรรม
บทที่ 13 ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยว่าด้วยธาตุเจ้าเรือน 91
บทที่ 14 การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรค 96
ตามศาสตร์แพทย์แผนไทย

บทส่งท้าย 114
แนวความคิดที่คล้ายกันของแพทย์แผนไทย
แผนจีนและแผนปัจจุบัน
ปริญญา ทวีชัยการ

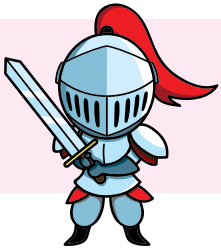
ประวัติผู้นิพนธ์ 121
สารจากประธานโครงการ 139
รายชื่อคณะกรรมการโครงการ 140

ภาคแรก

ภูมิคุ้มกัน ในศาสตร์แพทย์แผนปัจจุบัน

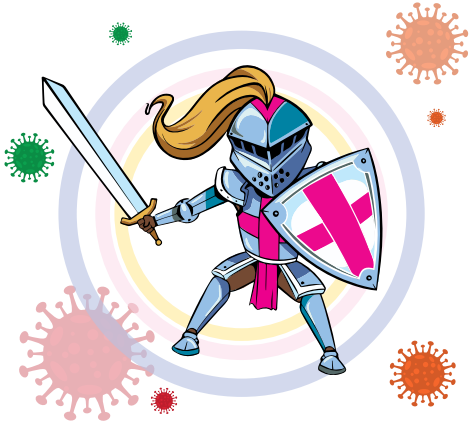
รองศาสตราจารย์ พลเอก นายแพทย์ปริญญา ทวีชัยการ
วท.บ., พบ, วุฒิบัตรศัลยศาสตร์ทั่วไป,
อนุมัติบัตรศัลยศาสตร์ลำไส้ใหญ่ทวารหนัก, อนุมัติบัตรศัลยศาสตร์มะเร็งวิทยา,
F.R.C.S (Edinburgh), F.R.C.S (Ireland), F.I.C.S., F.A.C.S, F.R.S.M (London),
FAM (Malaysia), Hon. FCS (Sri Langka)

บทที่ 1



1. ภูมิคุ้มกันหรือภูมิต้านทาน (Immunity) หมายถึงอะไร?

เป็นสิ่งที่ร่างกายมนุษย์สร้างขึ้นมาเพื่อต่อสู้กับศัตรูผู้รุกราน หรือสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ใช่ของร่างกายเรา แต่เข้ามาอยู่ในร่างกาย วิชาที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันเรียกว่า ภูมิคุ้มกันวิทยา หรือ Immunology ผู้เชี่ยวชาญสาขานี้เรียกว่า Immunologist



2. ภูมิคุ้มกันร่างกายแบ่งเป็นอย่างไรบ้าง?

ภูมิคุ้มกันร่างกาย แบ่งง่ายๆเป็น 2 ระบบ

1. เป็นระบบที่ติดตัวมนุษย์ทุกคนมาตั้งแต่กำเนิด มีหน้าที่ต่อสู้และตอบสนองทันทีต่อการรุกรานจากสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรค ที่เข้าสู่ร่างกายโดย

ไม่สนใจว่าเป็นอะไร สู้ทั้งสิ้นไม่เฉพาะเจาะจงว่าจะสู้กับเชื้อโรคชนิดนี้หรือชนิดนั้น เรียกว่า Innate immunity หรือ Non specific immunity ซึ่งระบบนี้จะประกอบด้วย สิ่งที่ใช้ป้องกันตัวเองจากการรุกราน และหน่วยทหารที่มีหน้าที่ทำลายผู้รุกรานซึ่งได้แก่ เม็ดเลือดขาวเป็นหลัก

2. **เป็นหน่วยพิเศษที่ถูกสร้างขึ้นมาตามข้อมูลของศัตรู** หรือโปรแกรมที่ระบบแรกส่งมาให้ ดังนั้นจึงมีความเฉพาะเจาะจง จะฆ่าแต่ศัตรูที่ถูกให้ข้อมูลหรือถูกโปรแกรมมา ไม่ฆ่าสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง เรียกว่า Adaptive หรือ Acquire หรือ Specific immunity โดยผู้ที่มีหน้าที่จัดตั้งคือ เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่ง เรียกว่า lymphocytes

เช่น มีเชื้อโรค A เข้ามา ระบบแรกจะเข้าไปต่อสู้ทันที ในเวลาเดียวกันก็จะส่งข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อโรค A ให้ร่างกายสร้างหน่วยรบพิเศษ ซึ่งใช้เวลา 5-14 วัน แล้วแต่ความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย หน่วยรบพิเศษนี้จะมีหน้าที่เข้ามาทำลายเฉพาะเชื้อโรค A เท่านั้น

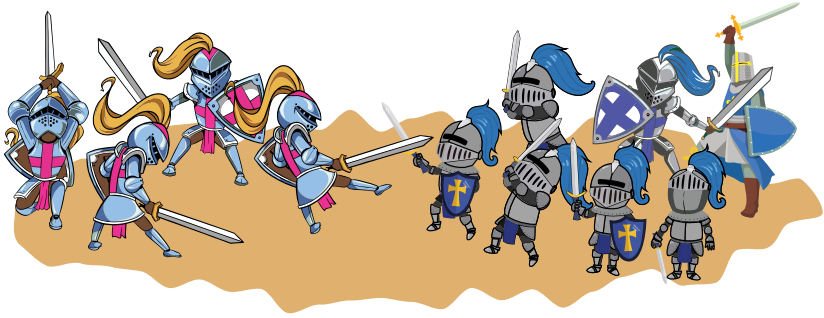
3. สิ่งแปลกปลอมหมายถึงอะไร มีกี่ชนิด แล้วร่างกายจะรู้อย่างไรว่าเป็นสิ่งแปลกปลอม?

สิ่งแปลกปลอมอาจมาจากภายนอกร่างกายรุกรานเข้าสู่ร่างกาย หรืออาจมาจากภายใน คือเซลล์ของร่างกายเองที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น กลายพันธุ์กลายเป็นมะเร็งก็จะกลายเป็นสิ่งแปลกปลอมทันที

แล้วทหารต่างๆในร่างกายจะแยกออกได้อย่างไร ว่าสิ่งไหน เป็นสิ่งแปลกปลอมหรือศัตรู จะมีสัญญลักษณ์ในการบอกฝ่ายหลายแบบที่มีความซับซ้อนและละเอียด แต่ที่ใช้บอกฝ่ายอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดคือ โปรตีนที่อยู่ที่เซลล์ที่เรียกว่า Major Histocompatibity Complex (MHC)

ในแต่ละคนทุกๆเซลล์ในร่างกายจะมี MHC ที่เหมือนกัน และแต่ละคน

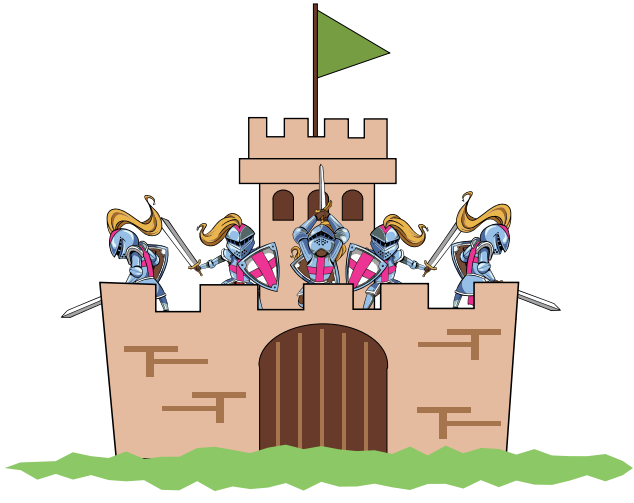
จะไม่มี MHC ที่เหมือนกันทุกประการเลย มีแต่คล้ายกันเท่านั้น และ ไม่มีอะไรสองชนิดที่มี MHC เหมือนกันเลย และถ้าเซลล์ในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น การกลายพันธุ์ MHC ก็จะเปลี่ยนไปด้วย ทำให้ถูกคิดว่าเป็นศัตรูทันที หนึ่งในจำนวน MHC ที่เราคุ้นเคยกันดี คือกรุ๊ปเลือดและนำความรู้นี้ไปใช้ในการปลูกถ่ายอวัยวะ โดยเลือกคนที่ MHC ใกล้เคียงกันที่สุดเพื่อให้เกิดการทำลายหรือต่อต้านน้อยที่สุด



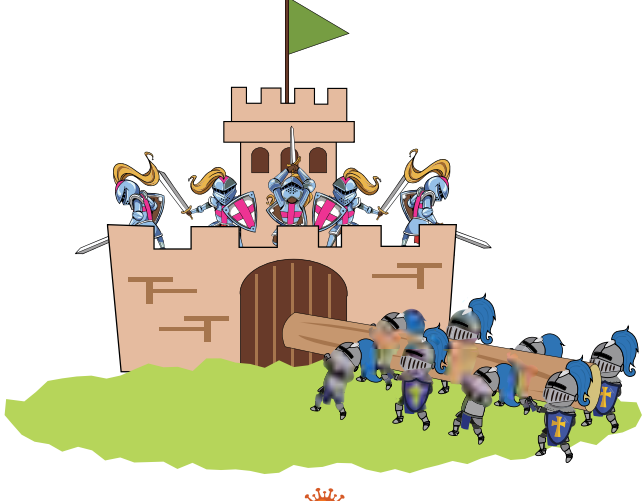
4. ภูมิคุ้มกันระบบแรกที่ติดตัวมาแต่กำเนิด หรือ Innate Immunity เป็นอย่างไร?

ระบบภูมิคุ้มกัน แบบที่ 1 ที่เรียก Innate หรือ Non specific immunity ต้องนึกภาพถึงการป้องกันเมืองสมัยโบราณยุคโรมัน หรือจิ๋นซีฮ่องเต้ ที่ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ สิ่งที่ใช้ป้องกันตัวเอง เช่น กำแพงเมือง และหน่วยทหารที่ทำหน้าที่ป้องกันเมือง

กำแพงเมืองของร่างกายเราคือผิวหนังที่ปกคลุมทั่วร่างกาย และไม่ยินยอมให้เชื้อโรคใดๆผ่านเข้ามาได้ โดยมีเซลล์ที่ประกอบเป็นผิวหนังมีลักษณะสี่เหลี่ยมเหมือนก้อนหินเรียกว่า squamous cell และต่อกันแน่นมากด้วยแบบการต่อระหว่างเซลล์ที่เรียกว่า tight junction



จุดอ่อนของกำแพงเมืองคือประตูเมือง ที่เปิดเข้าในเมืองได้ ประตูเมืองของร่างกายคือช่องโพรงต่างๆที่เข้าสู่ร่างกายได้ อันได้แก่ ตา รูจมูก ปาก ช่องปัสสาวะ และช่องอุจจาระซึ่งเป็นจุดอ่อนให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้เพราะเยื่อบุช่องทางเหล่านี้เป็นเซลล์รูปยาวๆ สูงๆ ที่เรียก columnar cell และต่อกันอย่างหลวมๆที่เรียกว่า gap junction



แต่ที่ประตูเมืองเหล่านี้ก็มีระบบป้องกันตัวเอง ขนจมูกและขนตามหลอดลมช่วยกันไม่ให้ฝุ่นละอองและเชื้อโรคบางชนิดเข้าไปได้ เยื่อเมือกที่ขั้นเหนียวมาห่อหุ้มทำให้เชื้อโรคเคลื่อนไหวลำบาก การไอและจามช่วยขับเชื้อโรคออกมาจากร่างกาย

ตามีน้ำตาที่มีเอนไซม์ช่วยฆ่าเชื้อโรค ปากมีน้ำลายและน้ำย่อย เมื่อลงสู่กระเพาะอาหารก็มีกรดที่ความเข้มข้นรุนแรงช่วยฆ่าเชื้อโรค

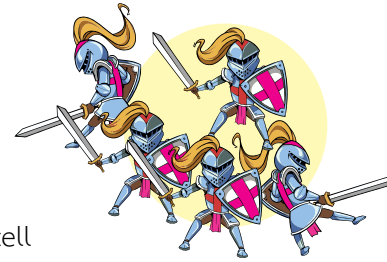
ส่วนที่กระเพาะปัสสาวะและลำไส้ใหญ่นั้นจะมีแบคทีเรียประจำถิ่นที่เรียกว่า normal flora ยึดครองสถานที่ไว้ไม่ยอมให้ใครเข้ามาได้ เปรียบเสมือนรถยนต์ที่จอดประจำ ไม่มีที่ว่างให้รถแปลกปลอมเข้ามาจอดได้ และยังทำลายผู้บุกรุกโดยการแย่งอาหาร ทำให้ผู้บุกรุกขาดเสบียงและอดตายในที่สุด

5. หน่วยทหารที่เฝ้าเมืองทำหน้าที่อย่างไร และมีกี่ชนิด?

กองทหารที่เฝ้าประจำเมือง มีหน้าที่ต่อสู้ทันทีกับศัตรูที่รุกรานเข้ามา โดยไม่ต้องรอช้า เรียกว่าเจอศัตรูเมื่อไร เข้าโจมตีทันที มีหลายหน่วยย่อย แต่ละหน่วยชำนาญคนละด้าน และมียุทธวิธีที่แตกต่างกันออกไป

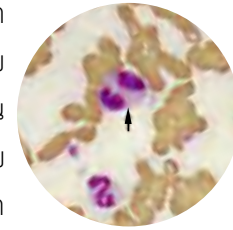
ในร่างกายเราคือเม็ดเลือดขาวที่สร้างมาจากไขกระดูก และลอยหมุนเวียนลาดตระเวนอยู่ในกระแสเลือดตลอดเวลา ส่วนใหญ่มักทำหน้าที่กินเชื้อโรคที่แปลกปลอมเข้ามาจึงเรียกรวมๆกันว่า phagocytes หรือ ไอ้ตัวกิน พวกนี้จะไม่สนใจว่าเป็นหน้าอินทร์หน้าพรหมมาจากไหน เจอเข้าไล่จับกินหมด หน่วยทหารที่สำคัญมี 5 ชนิด ดังนี้

1. นิวโทรฟิล Neutrophils
2. Mast cell
3. แมคโครเฟค Macrophage
4. NK cell
5. เด็นไดรติกเซลล์ Dendritic cell

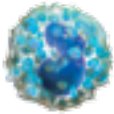


6. Neutrophils เป็นอะไร ทำงานอย่างไร?

เป็นเม็ดเลือดขาวที่มีจำนวนมากที่สุดในร่างกายเปรียบเสมือนทหารถือดาบและโล่ห์เป็นหน่วยพลีชีพ ในการทำลายศัตรูโดยมันฆ่าเชื้อโรคแบบยอมตายตามไปด้วย มีความสามารถสูงในการฆ่าเชื้อโรคชนิดแบคทีเรีย เชื้อแบคทีเรียที่ตาย รวมกับ Neutrophils ที่ตายและเนื้อเยื่อของร่างกายที่ถูกทำลายจนตาย จะรวมกันเป็นหนอง (Pus) แต่หนองนี้กลับเป็นอาหารที่ดีของแบคทีเรีย ดังนั้นถ้าเจอหนองในร่างกายที่ไหนต้องระบายออกทิ้งให้หมด ถ้าไม่ทำก็เหมือนแอบส่งเสบียงให้ศัตรู



neutrophils

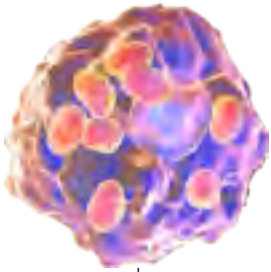


7. Mast cell เป็นอะไร ทำงานอย่างไร?

เป็นเหมือนทหารสื่อสารคอยสังเกตการรบและหาข่าวว่ามีเชื้อโรคอยู่ที่ไหนบ้าง เมื่อตรวจพบก็จะส่งสัญญาณเรียกทหารมาฆ่า โดยปล่อยสารชื่อ histamine ซึ่งเป็นสารอักเสบชนิดหนึ่งทำให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้นมาก เม็ดเลือดขาวก็จะมามากด้วย เป็นผลให้บริเวณนั้นมีลักษณะบวม แดง ร้อน จากเลือดที่มาเลี้ยงมากขึ้น

8. Macrophages เป็นอะไร ทำงานอย่างไร?

เป็นเหมือนหน่วยทหารอาวุธหนัก เช่น ขวาน ง้าว จะตลุยไปข้างหน้า กินทุกอย่างที่ขวางหน้า ตัวโตกว่าเซลล์อื่นๆทำให้กลืนหรือกินเซลล์อื่นได้ง่าย ถ้ามันกินไม่ได้จะมารวมกันหลายๆ เซลล์ หลอมรวมกันให้ตัวใหญ่ขึ้น แล้วกลืนศัตรูเข้าไปกักตัวขังอยู่ภายในเซลล์เราเรียกเซลล์แบบนี้ว่า giant cell ตัวอย่างเช่น เชื้อวัณโรค มะเร็งบางชนิด



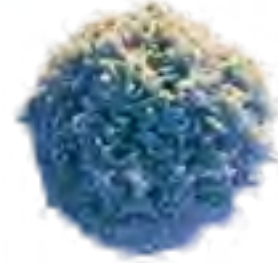
macrophages

ถ้าสิ่งแปลกปลอมนั้นมีขนาดใหญ่เกินกว่าที่มันจะกลืนหรือกินได้ มันจะเข้ามาล้อมรอบสิ่งนั้น ไม่ให้ออกไปทำอันตรายแก่ร่างกายได้ ล้อมเป็นหลายๆร้อยชั้น จนคลำได้เป็นก้อน มีชื่อเรียกเฉพาะว่า granuloma

นอกจากนี้มันยังสามารถส่งสัญญาณไปยัง lymphocytes ให้จัดตั้งหน่วยรบพิเศษมาต่อสู้กับศัตรูตัวที่มันเริ่มสู้ไม่ไหว

9. NK cell หรือ Natural Killer cell คืออะไร ทำงานอย่างไร?

ชื่อก็บอกแล้วว่าเป็นหน่วยพิฆาต ออกมาเมื่อทหารที่มีอยู่ฆ่าไม่ได้หรือฆ่าไม่หมด จะพบอยู่ประมาณ 5-19 % ของเม็ดเลือดขาวทั้งหมด มักทำหน้าที่สำคัญในการกำจัดเชื้อไวรัส เซลล์มะเร็ง แต่วิธีการต่อสู้ของมันแตกต่างจากทหารพวกอื่นๆ มันจะตรวจหาโปรตีน MHC ที่กล่าวมาแล้วซึ่งเป็นสัญญาณบอกฝ่าย เมื่อเซลล์ของร่างกายติดเชื้อ เซลล์จะผิดปกติไปทำให้ MHC เปลี่ยนแปลงไปด้วย สัญญาณบอกฝ่ายจะบอกว่าไม่ใช่เพื่อนกัน NK cell จะบังคับให้เซลล์ที่ผิดปกตินั้นฆ่าตัวตาย โดยขบวนการที่เรียกว่า apoptosis สิ่งนี้เกิดขึ้น เช่นเดียวกันกับเวลาที่เราเปลี่ยนอวัยวะเอาของคนอื่นมาใส่



Natural Killer cell

10. Dendritic cell คืออะไร ทำงานอย่างไร?

เป็นเซลล์ที่นอกจากทำหน้าที่ฆ่าเชื้อโรคแล้วยังทำหน้าที่เป็นฝ่ายเสนาธิการรวบรวมข้อมูลทุกอย่างของศัตรู ลักษณะท่าทาง จุดอ่อน จุดแข็ง ข้อมูลนี้เรียกว่า antigen แล้วส่งผ่านข้อมูลเหล่านี้ให้กับเม็ดเลือดขาวอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า lymphocytes ที่ชอบอยู่ในระบบน้ำเหลือง ให้จัดตั้งกองทหารพิเศษตามโปรแกรมที่ได้จากข้อมูล antigen เป็นภูมิคุ้มกันระบบที่สองที่เรียกว่า Adaptive หรือ Specific immunity

dendritic cell

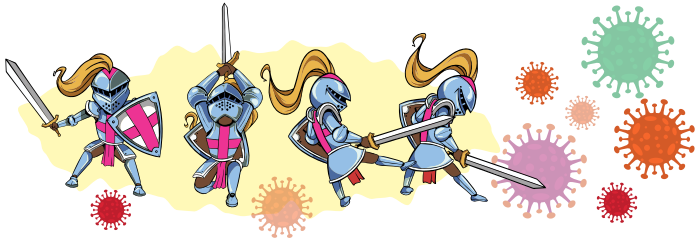
11. ภูมิคุ้มกันระบบที่สองเป็นอย่างไร มีหลักการอย่างไรบ้าง?

ระบบภูมิคุ้มกัน แบบที่สอง เรียกว่า Adaptive หรือ Acquired หรือ Specific Immunity สร้างขึ้นมาโดยเม็ดเลือดขาวอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่าเม็ดน้ำเหลือง หรือ lymphocytes ชอบเดินทางในระบบน้ำเหลืองของร่างกาย โดยได้รับสัญญาณหรือข้อมูลเกี่ยวกับศัตรูและโปรแกรมรูปแบบการสร้างกองทหารพิเศษนี้มาแล้วในรูปของ antigen ดังนั้นกองทหารพิเศษเหล่านี้จึงมีความเฉพาะเจาะจงที่มีหน้าที่ทำลายเฉพาะศัตรูที่ถูกโปรแกรมให้มา มีประสิทธิภาพในการทำลายล้างสูงขึ้นมาก แต่ข้อเสียคือ ไม่ทำลายศัตรูตัวอื่นที่ไม่ได้โปรแกรมมาแต่แรกและยังเสียเวลาในการจัดสร้างนานถึง 5-14 วัน แล้วแต่อายุและความแข็งแรงของร่างกาย

12. แผนยุทธศาสตร์ของระบบการต่อสู้โดยภูมิคุ้มกันเป็นอย่างไร?

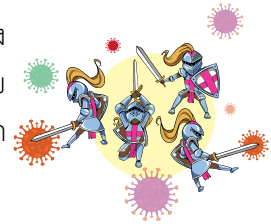
ในช่วงแรกการต่อสู้ศัตรูผู้รุกรานจะเป็นหน้าที่ของกองทหารประจำที่ทำหน้าที่ตั้งแต่วินาทีแรกที่ศัตรูเข้ามา แล้วส่งข้อมูลไปยังระบบภูมิคุ้มกันแบบที่สองให้สร้างกองทหารพิเศษที่สามารถทำลายศัตรูได้ดีกว่าเมื่อสร้างเสร็จแล้ว แต่ต้องเสียเวลาในการสร้างระยะหนึ่งจึงออกมาทำงานได้

ระยะเวลาที่รอกองทหารพิเศษนี้ ถ้ากองทหารประจำแพ้ราบต่อเชื้อโรค เช่น ไวรัส ก็จะรบชนะและยึดดินแดนไว้มากมาย ออกลูกออกหลานเป็นกำลังเสริมจนมากมาย จนอาจเกินกว่าหน่วยรบพิเศษจะชนะได้ เราก็อาจเกิดอาการที่เป็นปฏิกิริยาของร่างกายต่อการติดเชื้อ ซึ่งอาจต้องการยาหรือการรักษาแบบต่างๆ มาช่วยเสริมให้เอาชนะศัตรูได้



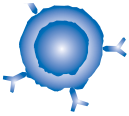
ข้อดีอย่างมากของระบบภูมิคุ้มกันโดยกองทหารพิเศษคือ มันจะบันทึกข้อมูลจาก antigen และวิธีการสร้างเอาไว้บางครั้งตลอดชีวิต เมื่อครั้งหน้ามีศัตรูที่เหมือนกันเข้ามารุกราน Memory cell จะตรวจพบแล้วสั่งสร้างกองทหารพิเศษเองทันที โดยไม่ต้องรอข้อมูลจากกองทหารประจำ มิหนำซ้ำการสร้างกองทหารพิเศษนี้จะรวดเร็วใช้เวลาสั้นลง เพราะเคยสร้างมาแล้วร่างกายจำได้

ทำให้ศัตรูที่เข้ามาที่ยังมีจำนวนไม่มากถูกทั้งกองทหารประจำและกองทหารพิเศษรุมกันทำลายตั้งแต่แรก จนตายหมดไม่สามารถก่อให้เกิดโรคได้เรียกว่าร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่อโรคนั้น



13. กองทหารพิเศษมีกี่หน่วย สร้างขึ้นมาอย่างไร?

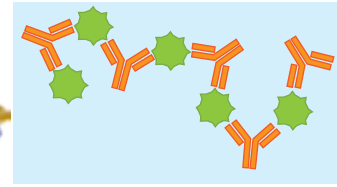
Lymphocytes ที่มีหน้าที่สร้างกองทหารพิเศษมีอยู่ 2 ชนิดคือ B lymphocytes และ T lymphocytes นิยมเรียกสั้นๆว่า B cel lและ T cell



14. B cell สร้างทหารหน่วยไหนออกมา?

B cell จะผลิตสาร ที่พอดีกับข้อมูล antigen ที่เข้ามา เรียกว่า antibody เหมือนแม่กุญแจกับลูกกุญแจ ถ้า antibody ไปจับกับศัตรูก็จะส่งสัญญาณให้ macrophages เข้ามากินสารนั้น หรือไปเกาะติดเชื้อไวรัสปิดกั้นตำแหน่งที่เชื้อไวรัสใช้เกาะและเจาะเข้าไปในเซลล์มนุษย์ จนไวรัสไม่สามารถเข้าไปได้จนไวรัสสลายตัวไปในที่สุด ขณะเดียวกันถ้ามีศัตรูหน้าเดิมเข้ามาอีก ก็จะจำได้และสร้าง antibody ออกมาในทันที

antibody



antigen

15. มนุษย์นำความรู้เรื่อง antibody ไปประยุกต์ใช้ในเรื่องใดบ้าง?

จากความรู้เรื่อง antibody นี้เอง ทำให้มนุษย์เกิดจินตนาการ 4 เรื่องด้วยกัน

1. ใช้การตรวจพบ antibody เป็นตัวบ่งชี้ว่าเคยได้รับเชื้อโรคชนิดนั้น ซึ่งมีประโยชน์มากในการตรวจหาเชื้อไวรัสเพราะการตรวจหาไวรัสโดยตรงทำได้ยากมากต้องตรวจโดยใช้การหา DNA ของไวรัสตัวนั้น ด้วยวิธี PCR หรือ polymerase chain reaction ที่มีราคาแพงต้องใช้เครื่องมือและบุคลากรเป็นพิเศษ ซึ่ง DNA ของแต่ละอย่างจะไม่เหมือนกัน เมื่อเราถอดรหัสพันธุกรรมของไวรัสออกมาได้ เราก็สามารถหาสาร antibody ที่อยู่ในกระแสเลือดของไวรัสตัวนั้นได้ เราก็สร้างวิธีการตรวจขึ้นมาได้โดยแนวความคิดว่า antigen และ antibody เมื่อเจอกันต้องเข้ามาจับกัน

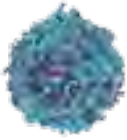
การตรวจหา antibody นี้มีราคาถูก รวดเร็ว และไม่ยุ่งยาก ที่เราเรียกว่า rapid test แต่มีจุดอ่อนที่ความแม่นยำอาจไม่ 100 % และบางครั้งตรวจไม่พบเพราะร่างกายยังสร้างขึ้นมาไม่เสร็จ ตัวอย่างของการตรวจนี้ที่ใช้อย่างแพร่หลาย เช่น การตรวจหา HIV, การตรวจหาไวรัสลงตับหรือ hepatitis

2. เกิดการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายขึ้นมาเลียนแบบธรรมชาติ ได้แก่ การสร้างวัคซีน ที่ทำโดยการฉีดเชื้อไวรัสที่ถูกทำให้เสื่อมสภาพหรืออ่อนแอลง (attenuated) หรือเอาส่วนที่เป็นอันตรายของไวรัสออกไป เมื่อเข้ามาในร่างกายก็เป็นเสมือน antigen กระตุ้นให้ร่างกายสร้าง antibody และภูมิคุ้มกันอื่นๆที่ตรงและพอดีกับการต่อสู้ต่อ antigen ตัวนั้นขึ้นมา และเกิด memory ถ้าร่างกายได้รับไวรัสชนิดเดิมอีก ร่างกายก็จะสร้างภูมิคุ้มกันแบบ Adaptive ออกมารุมทำร้ายไวรัสตัวนั้นทันทีพร้อมกับกองทหารประจำ ก่อนที่มันจะขยายตัวในร่างกาย เราก็จะไม่ป่วย

3. มีการใช้น้ำเลือดของคนที่ป่วยแล้วหายแล้วเรียก plasma ที่ภายในน้ำเลือดจะมีภูมิคุ้มกันที่ถูกสร้างมาแล้วจากร่างกายคนที่หายป่วยแล้ว และชนะเชื้อโรค

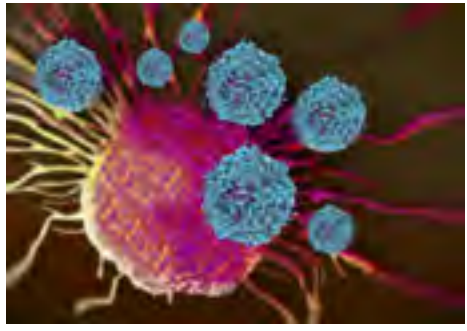
แล้ว มารักษาคนไข้ที่ป่วยและร่างกายยังไม่สามารถสร้างกองทหารพิเศษออกมาได้ทันหรือออกมาได้มากพอ โดยการให้นี้ต้องดู MHC ที่เข้ากันได้หรือมีส่วนเหมือนกันมากที่สุดเพื่อหลีกเลี่ยงการต่อต้าน plasma ที่ให้เข้าไปจากภูมิคุ้มกันของคนไข้ที่ได้รับ

4. **การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ ที่เรียกว่า herd immunity** เมื่อมีการระบาดของเชื้อไวรัส จะใช้วิธีปล่อยให้ประชาชนที่ป้องกันตนเองไม่ดีติดเชื้อ โดยคนที่แก่และอ่อนแออาจตายไป คนที่อายุน้อยและแข็งแรงจะหายเอง และร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันทำให้ไม่ติดเชื้อนั้นอีกเลย คนที่มีภูมิคุ้มกันจะเป็นเสมือนเกราะป้องกันทำให้การระบาดของไวรัสค่อยลดลง จนหายไปในที่สุด



16. T cell ทำหน้าที่อย่างไร สร้างอะไรบ้าง มีขีดความสามารถอย่างไรบ้าง?

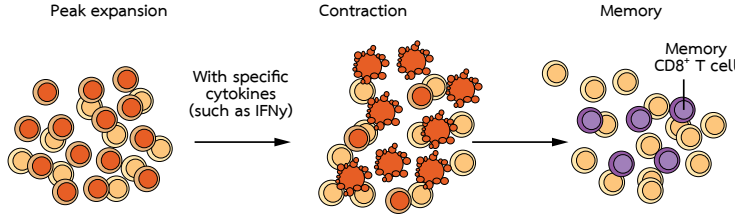
เมื่อได้รับสัญญาณหรือข้อมูลหรือโปรแกรมจาก dendritic cell และ macrophage ในรูปของ antigen ก็จะกระตุ้นภูมิคุ้มกันระบบที่สองที่เรียก Adaptive immunity โดยมี lymphocytes ทำหน้าที่สร้างกองทหารพิเศษขึ้นมาเพื่อช่วยทำลายศัตรูตามข้อมูลที่ได้รับมา เป็นกองทหารพิเศษที่มีขีดความสามารถในการทำลายล้างสูงขึ้น แต่มีความเฉพาะเจาะจงที่ทำหน้าที่ตามโปรแกรมหรือ antigen ที่ได้รับมาเท่านั้น



โดย B lymphocytes หรือ B cell จะสร้างสารพิษขึ้นมาตัวหนึ่งเรียกว่า antibody ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

ส่วน T lymphocytes หรือ T cell นั้นจะสร้างเซลล์ที่เป็นภูมิคุ้มกันขึ้นมา เป็นกองทหารพิเศษที่เป็นทัพหลวงเข้ามาสนับสนุนช่วยทำลายศัตรู ถ้าทัพหลวงแพ้ ก็จะแพ้ทั้งหมด ร่างกายก็จะเจ็บป่วย

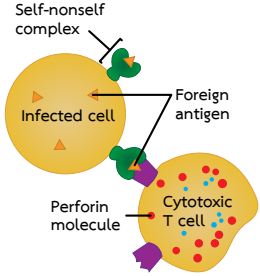
เริ่มจากข้อมูลว่าจะสร้างทหารพิเศษแบบไหน เอาไว้ทำลายศัตรูชนิดไหน จะถูกโปรแกรมและส่งผ่านจาก dendritic cell และ macrophages ให้กับ T helper cell มาสร้างทหารพิเศษที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น แต่มีความจำเพาะเจาะจงมากขึ้น เรียกว่า T effector cell ออกไปช่วยกองทหารประจำฆ่าศัตรู ผู้รุกราน ในเวลาเดียวกันก็จะบันทึกข้อมูลวิธีการสร้าง ทหารพิเศษ และคุณลักษณะเฉพาะของทหารพิเศษ ไว้กับ T memory cell เพื่อในโอกาสหน้ามีศัตรูชนิดเดียวกันเข้ามารุกรานอีกจะได้สร้างทหารพิเศษได้ทันทีอย่างรวดเร็วโดยไม่ต้องรอสัญญาณหรือข้อมูลจากใครเลย และการสร้างก็ใช้เวลาสั้นลง เพราะเคยสร้างมาแล้วชำนาญกับการสร้างดี ทำให้ร่างกายมีทหารทั้งสองหน่วยช่วยกันรบในเวลาอันรวดเร็วตั้งแต่ศัตรูมีกำลังน้อย ผลลัพธ์คือชนะแน่



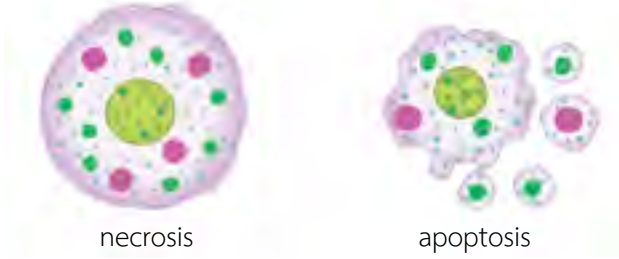
T effector cell

ดังนั้นจะเห็นว่ายิ่งภูมิคุ้มกันระบบ Adaptive immunity หรือ กองทหารพิเศษนี้สร้างเร็วได้เท่าไร ยิ่งไปเพิ่มทั้งกำลังและความสามารถ ช่วยกองทหารประจำหรือ Innate immunity ทำลายศัตรูก่อนที่มันจะแบ่งตัวจนมีกำลังมาก และสร้างความเสียหายแก่ร่างกาย จึงเป็นแนวความคิดให้มีการสร้างกอง

ทหารพิเศษทันทีที่มีศัตรูเข้ามามีกำลังเพียงเล็กน้อย ก็จะทำลายหมด โดยอาศัยคุณสมบัติที่กล่าวมาแล้วของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายนั่นเอง ตัวอย่างเช่น การฉีดวัคซีนไปกระตุ้นภูมิคุ้มกันไว้ก่อนที่จะติดเชื้อ เหมือนที่เคยมีคนกล่าวว่า don't give infection the second chance



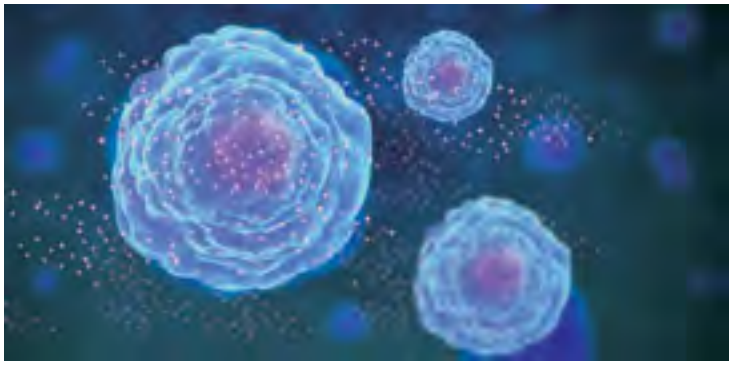
ถ้าฝ่ายเสนาธิการประเมินว่าการสู้รบหนักมาก ศัตรูกำลังเข้มแข็งและเราอาจแพ้ได้ ทหารพิเศษกองสุดท้ายที่ถูกสร้างขึ้นมาจะมาเป็นทหารหน่วยพิฆาต เรียกว่า T cell cytotoxicity ทำหน้าที่และแนวการต่อสู้แบบเดียวกันกับ Natural killer cell หรือ NK cell แต่มีความเฉพาะเจาะจงต่อเชื้อโรคมากกว่า และถูกสร้างมาเพื่อภาระกิจกับศัตรูนี้โดยเฉพาะ ไม่ใช่มีตั้งแต่เกิด และฆ่าศัตรูทุกๆชนิด วิธีการต่อสู้เหมือนกันคือมันไปสั่งให้เซลล์ของร่างกายเฉพาะที่ติดเชื้อชนิดนั้นฆ่าตัวตายโดยขบวนการ apoptosis จึงอยากจะเรียกมันว่า Specific killer cell


necrosis apoptosis

17. Cytokines Storm หรือพายุการอักเสบคืออะไร เคยรักษาได้หรือไม่?

เมื่อมีการติดเชื้ออย่างรุนแรงและมีภูมิคุ้มกันออกมามาก มีการทำลายเซลล์ของร่างกายมาก จะมีการหลั่งสารอักเสบออกมามาก และสารอักเสบหลายตัวก็ใช้เป็นเครื่องมือสื่อสารของเซลล์ภูมิคุ้มกัน ซึ่งมีหลายๆชนิดจนจำได้ไม่หมด

แต่สารอักเสบเหล่านี้รวมเรียกว่า cytokines ภาวะสารอักเสบเกิดขึ้นจำนวนมาก เรียกว่า cytokines Storm หรือพายุของการอักเสบ มีผลทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายไม่ทำงาน เรียกว่าเกิด multiple organ failure ทำให้คนไข้เสียชีวิตในที่สุด เช่น สาเหตุการตายของคนไข้โควิค และการเสียชีวิตของนักร้องไทยคนหนึ่งจากไข้เลือดออก



ภาวะการอักเสบหรือเซลล์ร่างกายถูกทำลายจะกระตุ้นระบบซ่อมแซมของร่างกายขึ้นมา และเช่นเดียวกันกับการซ่อมแซมทุกๆแห่งของร่างกายคือจะเกิดแผลเป็นหรือพังผืด (fibrosis) เป็นข้อวิตกในการติดเชื้อโควิดว่าปอดที่ถูกทำลายจะกลายเป็นแผลเป็นไปตลอดชีวิต ทำให้มีพื้นที่ทำงานได้น้อยลง แต่ยังเร็วเกินไปที่จะสรุป น่าจะให้โอกาสร่างกายอีกสัก 6 เดือนหลังจากหายแล้ว

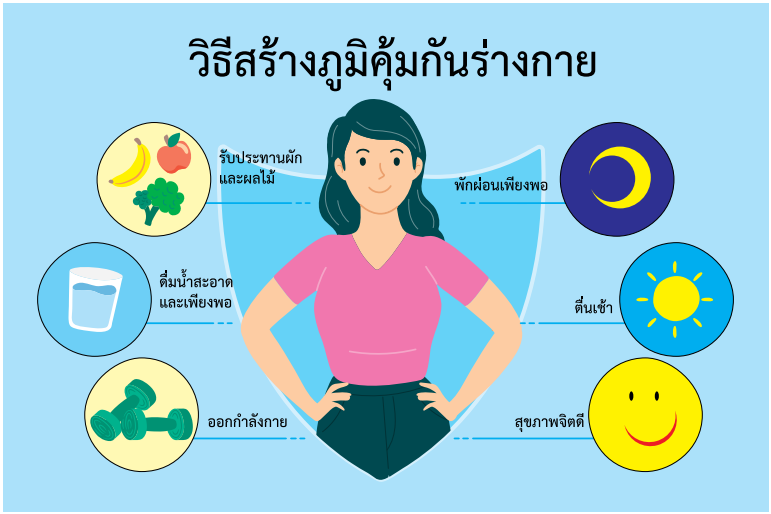
จะเห็นว่าเมื่อเกิดพายุของการอักเสบแล้วคนไข้มักตายเป็นส่วนใหญ่ เป็นที่น่ายินดีว่าได้มีรายงานจากประเทศจีนตีพิมพ์ลงในวารสารการแพทย์ภาษาอังกฤษระบุถึงการทดลองใช้ stem cell ของคนไข้ที่บังเอิญเตรียมไว้แล้วก่อนป่วย จำนวน 7 ราย รักษาภาวะ cytokines storm ปรากฏว่าหายหมดทั้ง 7 ราย แต่ไม่มีรายงานเพิ่มเติมหลังจากนั้น เพราะคงหาคนไข้ที่บังเอิญพอดีขนาดนั้นยากมาก

บทที่ 2

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย

18. ภูมิคุ้มกันร่างกายสามารถเสริมสร้างได้หรือไม่ ทำอย่างไร?

ในช่วงวิกฤตที่มีการระบาดของ covid 19 นี้ ความสนใจในเรื่องภูมิคุ้มกันร่างกายยิ่งเพิ่มดีกรีสูงขึ้น ยิ่งเรียนรู้ว่า 80% ของการติดเชื้อจะหายได้เองโดยไม่มีอาการด้วยระบบภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งของร่างกาย และเชื้อโรคไวรัสส่วนใหญ่ไม่มียารักษา แต่หายได้ด้วยภูมิคุ้มกัน และการฉีดวัคซีนก็เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายแบบหนึ่ง



ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้คนสนใจวิธีปฏิบัติตัว และอาหารและสิ่งบำรุงที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ระบบภูมิคุ้มกันของตนเอง แต่เป็นที่น่าผิดหวังว่าไม่มีอาหารชนิดใดหรือยาบำรุงชนิดใดเลยที่มีข้อมูลเชิงประจักษ์ยืนยันว่าสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายได้โดยตรง จะมีก็แต่ข้อมูลจากแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine), แพทย์แผนไทย และแพทย์แผนจีนเท่านั้น

19. แพทย์แผนปัจจุบันแนะนำการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันอย่างไร?

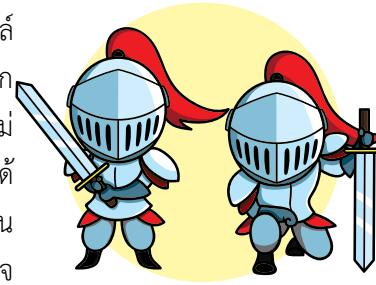
ได้มีบทความลงใน Harvard Health Publishing ในเดือน กันยายน 2014 เรื่อง How to boost your immune system สรุปง่ายๆว่าต้องทำให้ร่างกายแข็งแรง เป็น General good health ก็จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้นเอง โดยแนะนำให้ปฏิบัติตัวดังนี้

1. ไม่สูบบุหรี่
2. ทานอาหารครบหมวดหมู่ อย่าลืมทานผัก ผลไม้
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และไม่หนักเกินไป
4. รักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสม ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป
5. ดื่มสุราเพียงเล็กน้อย ถึงปานกลาง
6. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
7. ทำใจให้สบายไม่เครียด
8. พยายามอย่าติดเชื้อใดๆ โดยรักษาสุขอนามัย เช่น ล้างมือ อาบน้ำ แปรงฟันบ่อยๆ ทานอาหารสุก
9. พยายามอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด โปร่ง อากาศถ่ายเทได้สดวก มีแสงแดดอ่อนๆ

20. ข้อเท็จจริงบางประการเกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกัน

• การพยายามจะเพิ่มจำนวนเซลล์ภูมิคุ้มกันเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นและอาจเกิด

โทษได้ นอกจากนั้นยังไม่ทราบว่าควรเพิ่มเซลล์ตัวไหนเพราะทุกตัวสำคัญและมีหน้าที่แตกต่างกัน มักหาจำนวนและชนิดที่เหมาะสมไม่ได้ นอกจากนั้นการทำงานของกองทหารที่ได้ผลอยู่ที่สัดส่วนของทหารแต่ละชนิดที่พอดีกัน การไปเพิ่มหรือลด ทหารชนิดใดชนิดหนึ่งอาจทำให้การทำงานผิดไปได้



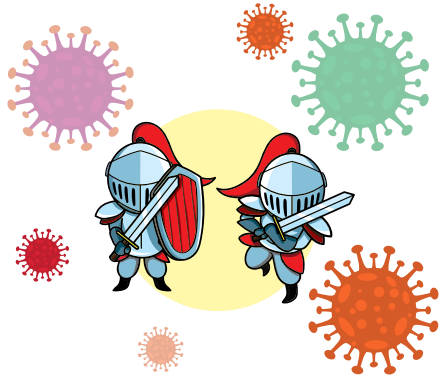
- เม็ดเลือดขาวปกติจะมีค่าประมาณ 3000-5000 ถ้าสูงเป็นหมื่นแสดงว่ามีการติดเชื้อ แล้วมาดูเปอร์เซ็นต์ของแต่ละเซลล์ ถ้า neutrophil สูงแสดงว่าติดเชื้อแบคทีเรียถ้า lymphocytes สูงจะเป็นการติดเชื้อไวรัส ถ้าเม็ดเลือดขาวสูงหลายหมื่น รีบวิ่งไปหาแพทย์ทางโลหิตวิทยาทันที เพราะอาจเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว
- การเพิ่ม antibody ก็ไม่เคยมีหลักฐานสนับสนุนว่าการติดเชื้อจะลดลง
- การทานอาหารที่มีโปรตีนสูงๆก็ไม่มีหลักฐานว่า antibody จะสูงขึ้น ถึงแม้ว่าสูตรโครงสร้างของ antibody จะเป็น immunoglobulin (Ig) ซึ่งเป็นโปรตีน
- ภาวะการขาดอาหารหรือ malnutrition ทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง ดังเช่นเราพบในผู้สูงอายุที่ทานอาหารไม่ได้และร่างกายจะไม่แข็งแรง
- การขาด essential vitamin และแร่ธาตุที่จำเป็น ที่เรียกว่า trace mineral ที่เราเรียก micronutrient malnutrition เช่น สังกะสี Zinc, Selenium, เหล็ก iron, ทองแดง copper, folic acid, vitamin A, B6, C, E ทำให้ภูมิคุ้มกันในสัตว์ทดลองและหลอดทดลองลดลง แต่ไม่เคยพิสูจน์ได้ในคนดังนั้นถ้าคิดว่าอาหารที่รับประทานทำให้ได้วิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้ไม่พอเพียง ก็แนะนำให้ทานวิตามินรวม และ mineral supplement
- การให้วิตามินในขนาดสูงที่เรียก megadose โดยการฉีด ไม่เคยมีข้อมูลเชิงประจักษ์กล่าวถึงประโยชน์เลย การทานไม่สามารถทำให้เกิดการดูดซึม

ได้เป็นจำนวนมากเพราะขบวนการดูดซึมอาหารเป็นหลักการของ osmosis

- การทานวิตามิน C หรืออาหารทีมีรสเปรี้ยว เป็นคำแนะนำที่แพร่หลาย มาตั้งแต่ในอดีตถึงปัจจุบัน เพื่อป้องกันหวัด จนเป็นที่ยอมรับกันเหมือนสิ่งที่เห็นจริงแล้วทางเรขาคณิต โดยไม่เคยมีงานวิจัยมาสนับสนุนความจริงเลย
- ในผู้สูงอายุ ภูมิคุ้มกันจะลดลงโดยสังเกตว่าจะติดเชื้อง่ายขึ้น และเป็นมะเร็งสูงขึ้น อาจเกิดจากการทานอาหารได้น้อย หรือ T lymphocytes มีจำนวนลดลงเพราะต่อม Thymus ที่เป็นตัวสร้างฝ่อลงตามอายุขัย หรือเป็นเพราะไขกระดูกสร้าง stem cell ลดลง ยังไม่มีคำตอบที่แน่ชัด
- อาหารสมุนไพรหรือ herb นั้น ในแพทย์แผนปัจจุบันไม่มีความเชี่ยวชาญทางนี้จึงไม่เคยมีงานวิจัยใดๆ มาสนับสนุนเรื่องนี้โดยเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ มีแต่ทางการแพทย์ทางเลือกหรือ Alternative Medicine เท่านั้น อาจมีบางรายงานที่พบว่า herb ช่วยเพิ่มเซลล์ภูมิคุ้มกันและ antibody ขึ้นมาบ้าง แต่ไม่เคยมีข้อพิสูจน์ว่าส่วนที่เพิ่มขึ้นมานั้น ทำให้การทำงานของภูมิคุ้มกันดีขึ้น อาจเพิ่มปริมาณขึ้น แต่ต้องแสดงให้เห็นว่าคุณภาพเพิ่มขึ้นด้วย

- ความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันลดลงเป็นข้อสังเกตจากนักระบาดวิทยา แต่การพิสูจน์โดยการทดลองทำได้ยากและไม่เคยมีรายงานออกมาทางวิทยาศาสตร์
- ความหนาว หรือ อากาศที่หนาวเย็นทำให้ไวรัสเจริญเติบโต และอยู่ได้นานขึ้นทำให้คนมีโอกาสติดเชื้อได้มากขึ้น แต่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลง และการที่แสงแดดทำให้ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้นไม่ใช่ผลจากความร้อน หรือแสง UV แต่เป็นผลทางอ้อมจากสุขภาพที่แข็งแรงขึ้นจากการอยู่ในสภาพอากาศที่โปร่งโล่ง มีอากาศที่เรียกว่า fresh air และมีแสงแดดอ่อนๆ
- การนอน 6-8 ชั่วโมงต่อวัน เชื่อว่าทำให้ growth hormone หลั่งเพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่เสียไปของร่างกาย แต่ก็มีข้อโต้แย้งในผู้สูงอายุ ว่าจะเกิดขึ้นไหม

- การออกกำลังกายอย่างหนักจะทำให้ภูมิคุ้มกันลดลงในระยะแรกหลังการออกกำลังกาย แต่จะเพิ่มจำนวนขึ้นเป็นปกติในระยะเวลาต่อมา แต่การเดินและการวิ่งเหยาะๆพอเหงื่อซึม ไม่เคยพบว่ามีการลดลงของภูมิคุ้มกันเลย
- การติดเชื้อใดๆก็ตาม ทำให้ภูมิคุ้มกันหรือทหารถูกใช้ไปมากในการต่อสู้กับเชื้อโรคนั้น จำนวนทหารก็จะลดต่ำลง เปิดโอกาศให้ศัตรูที่คอยจ้องอยู่ใกล้ๆ เช่น เชื้อโควิคเข้ามาโจมตีได้ในยามที่ภูมิคุ้มกันเราลดลง ดังนั้นการพ่นยาฆ่าเชื้อโรคตามบ้านหรือที่ทำงาน อาจไม่มีผลต่อเชื้อโรคโควิคดังเช่นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านออกมาพูด แต่ก็มีผลทางอ้อมโดยการฆ่าเชื้อโรคอื่นๆที่อยู่ในบ้าน ลดโอกาสที่เราจะติดเชื้ออื่นๆในระหว่างการระบาดของโควิค เป็นเหตุให้โควิคฉวยโอกาสโจมตีได้



21. วิธีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในรูปแบบอื่นมีอะไรบ้าง?

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้เข้มแข็งตามที่แนะนำในแพทย์แผนปัจจุบันเป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงเท่านั้น ที่เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปอยู่แล้ว โดยที่ไม่มีอะไรตื่นเต้นหวือหวา จนเป็นที่ผิดหวังอย่างยิ่ง

จึงได้พยายามรวบรวมทุกๆข้อมูลที่อ้างว่าช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นแผนจีน แผนไทยโบราณ หรือที่เป็นการแพทย์ทางเลือก หรือเป็นแค่ความเชื่อมาให้พิจารณากัน ส่วนความเชื่อถือนั้นทุกท่านต้องไปหาข้อมูลเพิ่มเติมและใช้วิจารณญาณของตนเอง

อาหาร เป็นสิ่งที่มีข้อมูลมากที่สุด มีทั้งอ้างว่าเพิ่มภูมิคุ้มกันหรือบำรุงอวัยวะต่างๆของร่างกาย พอรวบรวมได้ดังนี้

1. บำรุงปอด ขิง ข่า ขมิ้นชัน กระเทียม หอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม ใบมะกรูด กระชาย พริกไทยดำ กะเพรา แอปเปิล บร๊อคโคลี่ แคนตาลูป แครอท อะโวคาโด มะม่วง ส้ม ส้มโอ

2. บำรุงตับ ได้แก่อาหารขมทุกอย่าง เช่น มะระ บรเพ็ด ขี้เหล็ก ฟ้าทะลายโจร

3. เพิ่มภูมิคุ้มกัน ถั่วเหลือง ธัญพืช มะเขือเทศ เครื่องในสัตว์ ยอด มะม่วงหิมพานต์ ใบมันปู โสม ถั่งเช่า ชาร้อน

- อาหารไทยที่แนะนำให้ทาน เมี่ยงคำ น้ำพริกผักสด ต้มโคล้งไทย แกงส้ม ต้มยำ แกงเลียง ผัดขิง ผักตรีผลา น้ำลูกหม่อน
- อาหารเสริมที่แนะนำคือ โยเกิร์ต พวก prebiotic และ probiotic กิมจิ betaglucan ทำให้ถ่ายอุจจาระดี Collagen
- อาหารที่ไม่แนะนำทานคือ น้ำตาล (ผู้ร้ายตลอดกาล) อาหารเค็ม ไขมัน สัตว์ของทอด อาหารแปรรูป อาหารแช่แข็ง เครื่องดื่มชูกำลัง
- วิตามินที่แนะนำคือ วิตามิน C ขนาดสูง 3,000 มก ต่อวัน หรือถ้าใช้รักษาคือ 10,000-20,000 มก. ต่อวัน. นอกจากนั้นมีวิตามิน A แร่ธาตุที่แนะนำคือ Zinc สังกะสี

- ยาที่แนะนำให้ทานคือ melatonin
- พฤติกรรมที่ควรและไม่ควรคือ
  - ควรอุจจาระทุกวัน
  - ควรจิบน้ำร้อนทุก 20 นาที
  - ควรกลั้วคอด้วยน้ำส้มสายชู น้ำมะนาวหรือน้ำเกลือ
  - ควรออกกำลังกายเบาๆในอากาศที่ถ่ายเทดี มีแสงแดดอ่อนๆ นาน 15-30 นาที จะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อสร้างสารชื่อ myokine ที่เพิ่มภูมิคุ้มกัน นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังทำให้เลือดหมุนเวียนดี เม็ดเลือดขาวเคลื่อนที่ได้ง่าย

การออกกำลังกายตามแบบแผนจีนจะกระตุ้นลมปราณหยางไปยังปอด หัวใจ สมอง และใช้การหายใจแบบต่างๆกระตุ้นอวัยวะภายในให้ทำงานดีขึ้น

การเพิ่มภูมิคุ้มกันโดยการฉีดวัคซีน BCG การให้stem cell การให้ convalescent plasma

Double A

Premium is our standard

Double A Fastprint

ด้วยสินค้า และการบริการ
คุณภาพจากแบรนด์
Double A

STATIONERY

Double A 90 gsm

www.**DoubleA**paper.com

Double A
Care

Double A always care about you

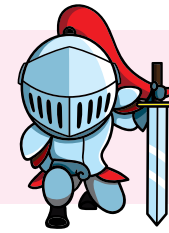
สดชื่น ละมุน ผ่อนคลาย
แอลกอฮอล์ 75%

- ไม่ต้องล้างออก
- สดชื่นละมุน ผ่อนคลาย
- ปลอดภัยสำหรับเด็กและผู้ใหญ่
- ลดการสะสมของแบคทีเรีย

กลิ่น blue sea

เลขที่จดแจ้ง : 25-1-6300028455
เลขที่จดแจ้ง : 25-1-6300028097

บทที่ 3



บทสรุปของภูมิคุ้มกันตามแพทย์แผนปัจจุบัน

22. ภูมิคุ้มกันตามศาสตร์แพทย์แผนปัจจุบันเป็นอย่างไร?

เมื่อเราคิดว่าร่างกายเป็นเมืองๆหนึ่งภูมิคุ้มกันร่างกายหรือระบบป้องกันเมืองร่างกายนั้น แบ่งได้เป็น 2 ระบบดังนี้

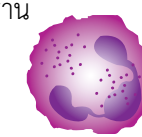
1. ระบบแรก เป็นกำแพงผิวหนังที่ปกคลุมเมืองร่างกาย และ กองทหารเม็ดเลือดขาวที่คอยเฝ้าลาดตระเวนตลอดเวลา

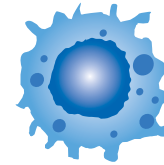
2. ระบบหลัง ยังไม่มีทหาร แต่เป็นโรงเรียนฝึกทหารหน่วยเฉพาะกิจหรือทหารพิเศษ โดยมีเม็ดน้ำเหลืองเป็นผู้รับผิดชอบ

ผิวหนังเปรียบเสมือนกำแพงที่ปกคลุมทั่วร่างกายเพื่อป้องกันไม่ให้สิ่งแปลกปลอมหรือศัตรูบุกเข้ามาได้ แต่จุดอ่อนของกำแพงคือประตูเมือง ซึ่งก็เสมือนกับช่องทางที่เข้าสู่ร่างกายทุกแห่ง เช่น ช่องจมูก ช่องปาก ช่องทวารหนัก ช่องหู เป็นต้น

เม็ดเลือดขาวที่สร้างจากไขกระดูก จะลอยวนเวียนอยู่ในกระแสเลือดเปรียบเสมือนกองทหารที่คอยทำลายศัตรูที่รุกรานทุกรูปแบบ โดยมีทหารเอกอยู่ 3 หน่วยคือ

1. **หน่วยพลีชีพ หรือ neutrophils** จะสู้ตายกับศัตรูผู้รุกราน ชอบฆ่าเชื้อแบคทีเรียเป็นพิเศษ





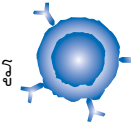
2. **หน่วยยักษ์เขมือบเรียบ หรือ macrophage** ตัวโตและกินทุกอย่างที่ขวางหน้า

3. **หน่วยพิฆาต หรือ natural killer cell หรือ NK cell**

จะสั่งให้เซลล์ของร่างกายที่รบแพ้ และติดเชื้อโรคหรือผิดปกติ ฆ่าตัวตาย

ทหารเม็ดเลือดขาวนอกจากทำลายศัตรูแล้ว ยังทำการสอดแนมรวบรวมข้อมูลทุกอย่างเกี่ยวกับศัตรูผู้รุกรานว่ามีลักษณะอย่างไร มีจุดอ่อนอะไรบ้าง แล้วส่งข้อมูลหรือโปรแกรมนี้ให้เม็ดน้ำเหลืองที่เป็นผู้สร้างทหารหน่วยรบพิเศษของระบบหลัง

เม็ดน้ำเหลือง หรือ lymphocytes ที่มีหน้าที่สร้างหน่วยรบพิเศษให้กับระบบป้องกันแนวหลัง แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ



1. **B lymphocytes หรือ B cell** จะสร้างสารพิษไว้ฆ่าศัตรู เรียกว่า antibody

2. **T lymphocytes หรือ T cell** จะสร้างหน่วยรบพิเศษที่เป็นเซลล์น้ำเหลือง ไว้ทำลายศัตรู

ลักษณะของหน่วยเฉพาะกิจที่สร้างตามพิมพ์เขียวหรือโปรแกรมที่ให้มานี้ จะมีศักยภาพสูงกว่าเดิม แต่มีความเฉพาะเจาะจง ทำลายแต่เฉพาะศัตรูที่ถูกโปรแกรมมาเท่านั้น ไม่ทำลายสิ่งอื่น

นอกจากนั้นเม็ดน้ำเหลืองยังจัดเก็บ memory เกี่ยวกับศัตรูตัวนี้และวิธีสร้างหน่วยรบพิเศษ คราวหน้าถ้ามีศัตรูชนิดเดิมบุกเข้ามาอีก ร่างกายก็จะสร้างหน่วยรบพิเศษได้ทันทีโดยไม่ต้องรอรับข้อมูลจากเม็ดเลือดขาวทำให้มีกองทหารจำนวนมากไปต่อสู้กับศัตรูตั้งแต่เนิ่นๆ ก่อนที่กำลังฝ่ายศัตรูจะมากขึ้น

ข้อควรทราบเกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกันร่างกายคือ

1. ภูมิคุ้มกันขึ้นกับสุขภาพ อนามัย และความแข็งแรงของร่างกาย
2. ไม่เคยมีข้อพิสูจน์ทางการแพทย์ว่ามีอาหารชนิดใด สมุนไพรหรือยา

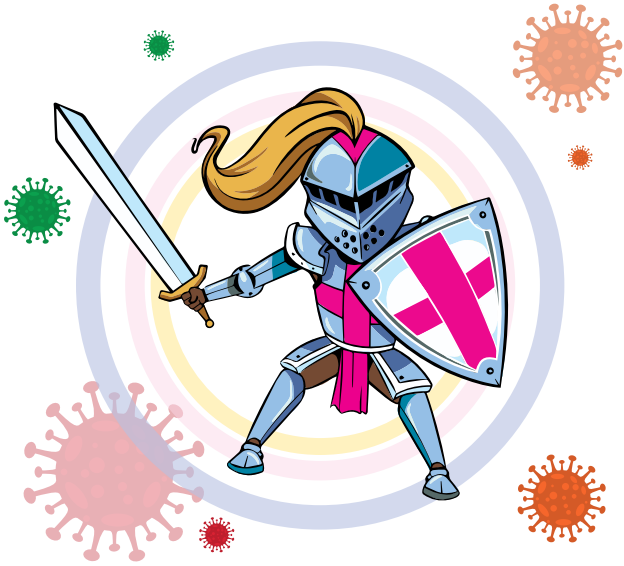
ชนิดใดสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของภูมิคุ้มกันร่างกายได้

3. ในกรณีที่มีการเพิ่มเม็ดเลือดขาวหรือเพิ่มเม็ดน้ำเหลือง ไม่เคยมีข้อพิสูจน์ว่าทำให้ประสิทธิภาพของภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น

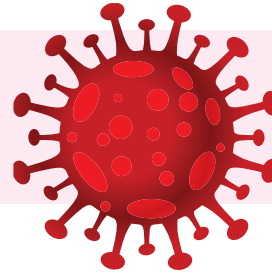
4. ประสิทธิภาพของภูมิคุ้มกันจะลดลงตามอายุที่สูงขึ้น

5. ความรู้เรื่อง memory ของหน่วยรบพิเศษมาประยุกต์ใช้ในการสร้างวัคซีนมาฉีดเพื่อป้องกันเชื้อโรค

6. ในคนที่ติดเชื้อโรคและหายแล้ว ในเลือดจะมีภูมิคุ้มกันทุกอย่างไหลวนเวียนอยู่โดยเฉพาะ หน่วยเฉพาะกิจรบพิเศษ และ antibody ถ้านำน้ำเลือดหรือ plasma มาให้คนไข้ที่ติดเชื้อโรคเดียวกัน จะสามารถรักษาคนไข้ได้



บทที่ 4



เชื้อไวรัสคืออะไร

23. สิ่งแปลกปลอมที่โจมตีมนุษย์มีอะไรบ้าง?

เมื่อร่างกายถูกโจมตีโดยศัตรู ซึ่งจะถูกร่างกายตรวจพบว่าเป็นสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ใช่เซลล์ของร่างกาย สิ่งแปลกปลอมนี้อาจจะมาจากภายใน และภายนอกร่างกาย สิ่งแปลกปลอมภายใน เช่น เซลล์มะเร็งที่เป็นเซลล์ที่กลายพันธ์จนผิดปกติไปจากเดิม เซลล์ที่ติดเชื้อโรคจนผิดปกติไป ล้วนจะถูกกำจัดโดยภูมิคุ้มกันของร่างกายทั้งสิ้น แต่เซลล์มะเร็งมีวิธีหนีรอดจากภูมิคุ้มกันของร่างกาย

สิ่งแปลกปลอมจากภายนอก เช่น เชื้อโรค เสี้ยนตำ เหล็กที่ใช้ยึดติดกระดูก Stent ที่ใส่ในเส้นเลือดต่างๆ ไตที่ถูกปลูกถ่ายให้ เลือดที่ให้ในคนไข้ที่เสียเลือดไป สารต่างๆที่ฉีดเข้าร่างกายเพื่อเสริมสวย นมปลอม ล้วนแต่ถูกตรวจพบว่าเป็นสิ่งแปลกปลอมทั้งสิ้น

ถ้าสิ่งแปลกปลอมนั้นเป็นสิ่งที่มีชีวิตจะมีโปรตีนอยู่ที่ผิวเซลล์ของตัวเองที่เรียกว่า MHC Major Histocompatibility Complex ที่จะแตกต่างกันไม่เหมือนกันเลยในสิ่งมีชีวิตทุกอย่างและแตกต่างกันในแต่ละคนหรือแต่ละตัว ทำให้ภูมิคุ้มกันตรวจสอบได้ง่ายและกระตุ้นภูมิคุ้มกันอย่างมาก

แต่ถ้าสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกายไม่มีชีวิต จะไม่มีโปรตีนตัวนี้และมักไม่กระตุ้นให้ร่างกายสร้างกองทหารพิเศษ เพราะสัญญาณหรือข้อมูลที่ถูกส่งมาให้สร้างไม่ครบถ้วน แต่กองกำลังประจำจะทำหน้าที่เสมอไม่สนใจว่าเป็นใคร และ

ไม่มีสัญญาณบอกฝ่ายว่าเป็นพวกเดียวกัน ดังนั้นพวกเครื่องมือแพทย์ที่เป็นโลหะจึงเรียกว่ามีภาวะเฉื่อยชา หรือ inert ต่อการเกิดภูมิคุ้มกัน จึงสามารถใส่เข้าไปในร่างกายได้โดยเกิดปฏิกิริยาน้อย

ในบรรดาเซลล์ทั้งหมดตัวที่กระตุ้นให้เกิดการสร้างภูมิคุ้มกันมากที่สุดคือเซลล์เม็ดเลือดขาว ทำให้การให้เลือดต่อคนไข้เวลานี้ เราแยกให้เป็นส่วนๆ เช่น ให้แต่เม็ดเลือดแดงเรียกว่า pack red cell ให้เฉพาะเกร็ดเลือด ถ้าต้องให้น้ำเลือดหรือ plasma ก็จะปั่นเอาเม็ดเลือดขาวออกไปเสีย และให้ในรูปของ fresh frozen plasma

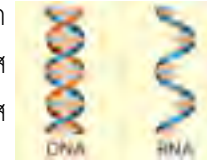
ในบรรดาสิ่งแปลกปลอมทั้งหมดที่เกิดปัญหาแก่มนุษย์ที่สุดคือเชื้อโรคที่แบ่งออกเป็น กลุ่มใหญ่ๆ ได้ 3 กลุ่มคือ เชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และเชื้อไวรัส และในสถานการณ์เช่นนี้ก็น่ากล่าวถึงแต่เชื้อไวรัส ให้รู้ว่าศัตรูเราเป็นอย่างไร เหมือนซุนวูเคยกล่าวว่า รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้งชนะร้อยครา

24. เชื้อไวรัสคืออะไร?

ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่าไวรัสเป็นเชื้อโรคที่เล็กที่สุด และมันไม่ใช่สิ่งมีชีวิต เนื่องจากคุณสมบัติไม่เข้ากับคำจำกัดความของสิ่งมีชีวิตที่กำหนดโดย Theodor Schwann และ Matthais Schleiden แต่ก็อยากค้านหน่อยเพราะตอนที่กำหนดคำจำกัดความของสิ่งมีชีวิต เราค้นพบเชื้อไวรัสหรือยัง

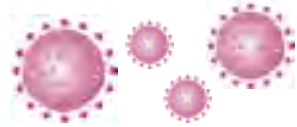
เนื่องจากสิ่งมีชีวิตต้องประกอบด้วยเซลล์ และสิ่งมีชีวิตที่เล็กที่สุดคือสัตว์เซลล์เดียวภายในเซลล์จะมี nucleus ซึ่งภายในมีรหัสพันธุกรรมเรียกว่า Gene ที่ประกอบด้วย กรด nucleic acid ที่เรียกว่า DNA Deoxyribonucleic acid จำนวนมากเรียงตัวกันเป็นสองสายไขว้กันอยู่

DNA เป็นรหัสทางพันธุกรรมเพื่อให้สร้างโปรตีนที่ใช้ในการทำงานของเซลล์แต่โรงงานสร้างโปรตีนในเซลล์อยู่ที่ ribosome ที่อยู่นอก nucleus ดังนั้นจึงมี RNA ribonucleic acid ทำหน้าที่รับรหัสพันธุกรรมจาก DNA แล้วมาส่งให้ ribosomes เพื่อถอดรหัส (decode) ออกมาเป็นโปรตีนที่ต้องการสร้าง



ดังนั้น DNA และ RNA จะมีรหัสที่สอดคล้องกันเหมือนลูกกุญแจกับแม่กุญแจ เรียกว่า reciprocal ซึ่งกันและกัน

เมื่อ DNA เกิดภาวะกลายพันธุ์หรือ mutation RNA ที่ reciprocal กันก็จะกลายพันธุ์ไปด้วย



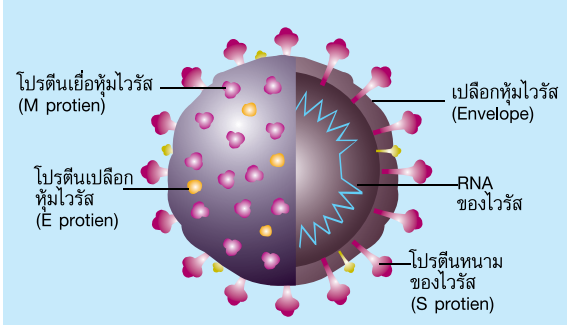
25. ไวรัสประกอบด้วยอะไรบ้าง?

ไวรัสมีส่วนประกอบง่ายๆดังนี้

1. **กรด nucleic acid** ทำหน้าที่ควบคุมการสร้างส่วนประกอบของไวรัสและถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม อาจเป็น DNA หรือ RNA อย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้แบ่งไวรัสเป็น DNA virus และ RNA virus
2. **แคปสิด (capsid)** เป็นโปรตีน ที่หุ้มรอบ DNA หรือ RNA ทำหน้าที่ป้องกัน และใช้ในการเกาะติดเซลล์ ที่มันจะยึดเป็น host
3. **เปลือกหุ้ม (envelope)** เป็นไขมันที่หุ้มรอบแคปสิดอีกชั้น พบได้ในไวรัสบางชนิดเท่านั้น

ดังนั้นไวรัสจึงไม่มีลักษณะเซลล์เต็มรูปแบบ แต่เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น มันจึงไม่สามารถอยู่ด้วยตนเองได้ ต้องเข้าไปเกาะกับเซลล์ที่มีชีวิต แต่มันมีส่วนที่

คล้ายกับสิ่งมีชีวิตคือมันสามารถเพิ่มจำนวนขึ้นมาและถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ เนื่องจากโครงสร้างที่ง่ายๆทำให้มันกลายพันธุ์ได้ง่ายตามไปด้วย

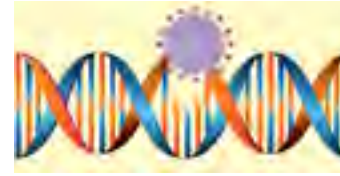


โครงสร้างของไวรัส COVID19

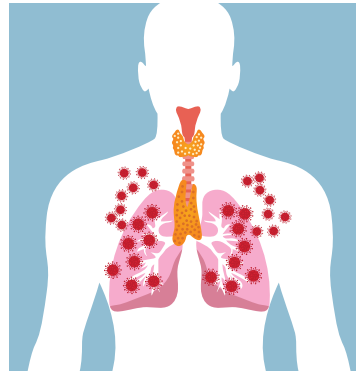
26. COVID-19 เป็นอะไร?

Covid19 เป็น RNA virus เมื่อมันผ่านเข้ามาทางประตูเมืองซึ่งคือ จมูกและปาก ผ่านขบวนการขัดขวางคือขนจมูกและหลอดลม เยื่อเมือกที่มาหุ้มทำให้เคลื่อนไหวไม่สะดวกและภูมิคุ้มกันประจำที่เฝ้าอยู่ตลอดเวลา ตัวที่สำคัญในการจับกินคือ macrophage และจะส่งสัญญาณในรูปของสารอักเสบที่เรียก cytokines เรียกเซลล์ภูมิคุ้มกันอื่นเข้ามาร่วมรุมโต๊ะด้วย แต่ไวรัสที่มีจำนวนมากนั้น จะมีหลายส่วนที่รอดพ้นจากการถูกจับกิน ลงมาถึงถุงลมหรือ alveoli ในปอดได้ ที่มีจำนวน 30 ล้านถุงลมและทำหน้าที่แลกเปลี่ยน Oxygen

ที่ถุงลมนี้จะมีช่องรับเล็กๆเรียก ACE2 receptor (Angiotensin converting enzyme 2 receptor) ที่จับพอดีกับโปรตีนแคปสิคที่หุ้มโควิคไวรัส ทำให้ไวรัสเข้าไปภายในเซลล์ถุงลมเพื่อจะอาศัยเป็น host หรือเจ้าบ้านได้ เพราะไวรัสอยู่โดยลำพังไม่ได้ต้องหา host เกาะเสมอ



เมื่อไวรัสเข้ามาอาศัยในเซลล์ถุงลมได้ มันก็อกตัญญูทันที โดยส่งรหัสพันธุกรรมของมันคือ RNA เข้าไปใน nucleus ของเซลล์ถุงลมหลอกให้ DNA ของถุงลมสร้าง หรือ copy รหัสพันธุกรรมของไวรัสขึ้นมาเรื่อยก็จะเพิ่มจำนวนไวรัสจนเต็มเซลล์ จนแตกระเบิดออกมาเชื้อไวรัสก็จะกระจายไปทั่ว หาเซลล์ถุงลมหรือ alveoli อันใหม่เป็น host ต่อไป ถ้าเกิดมากๆร่างกายก็จะไม่เหลือถุงลมที่ทำหน้าที่เลย



27. ภูมิคุ้มกันร่างกายโต้ตอบเชื้อโควิด 19 อย่างไร?

ร่างกายก็โต้ตอบโดยเซลล์ภูมิคุ้มกันตัวอื่นที่ได้รับสัญญาณเรียกจาก macrophage ก็จะวิ่งเข้ามา ตัวที่สำคัญคือ NK หรือ natural killer cell จะมาสั่งให้เซลล์ถุงลมที่ติดเชื้อไวรัสฆ่าตัวตาย ก่อนที่มันจะแตกระเบิดแพร่กระจายเชื้อไวรัสออกไป เมื่อเซลล์ที่เป็น host ตายไวรัสก็อยู่ไม่ได้จะสลายตัวไปเอง ขบวนการนี้เรียก apoptosis

ขณะเดียวกันทั้ง macrophage และ dendritic cell ก็จะส่งสัญญาณและข้อมูลพิมพ์เขียว ไปให้ T และ B lymphocytes ที่เป็นเม็ดเลือดขาวอีกชนิด

หนึ่งที่อยู่ในระบบน้ำเหลืองสร้างกองทหารพิเศษที่เป็นหน่วยเฉพาะกิจที่มีความสามารถสูง แต่มีความเฉพาะเจาะจงที่จะทำลายแต่เชื้อโควิดเท่านั้น ได้แก่ antibody, T effector cell และ T cell cytotoxicity ออกมาทำลายไวรัสตามที่เคยกล่าวมาแล้ว เป็นระบบ Adaptive หรือ Acquire immunity

ซึ่งระบบนี้จะมี memory เก็บไว้ ครั้งหน้าถ้ามันถูกโจมตีโดยไวรัสอีก มันสามารถสร้างกองทหารพิเศษเฉพาะกิจได้เลย โดยไม่ต้องรอสัญญาณข้อมูลพิมพ์เขียวเลยและการสร้างใช้เวลาสั้นลงเพราะเคยสร้างมาแล้ว ทำให้ได้กองทหารที่มีขีดความสามารถสูงเข้าไปช่วยรบโดยไว ตั้งแต่ศัตรูยังมีจำนวนไม่มาก

เซลล์ถุงลมที่ทำลายไปเรื่อยๆทำให้เชื้อโรคอื่นๆ เช่น เชื้อแบคทีเรียเข้าไปติดซ้ำในปอดได้ง่าย เซลล์ภูมิคุ้มกันที่หมดไปกับการต่อสู้กับไวรัส ทำให้ระบบป้องกันตัวลดลง ยิ่งถ้าอายุมาก การสร้างเม็ดเลือดขาวจากไขกระดูกไม่ดี การสร้าง lymphocytes จากต่อมไทมัสก็ลดลงเพราะต่อมฝ่อเหี่ยวลงตามอายุ ยิ่งทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลงไปอีก

บทที่ 5

เซลล์บำบัด Cell Therapy

28. เซลล์บำบัดหมายถึงอะไร?

เซลล์บำบัดหรือ cell therapy หรือ cytotherapy หรือ cell transplantation คำว่า cyto หมายถึง เซลล์ คำว่า therapy คือการรักษา และ transplantation คือ การปลูกถ่ายเข้าไปในร่างกาย หมายถึงวิธีการรักษาโรคโดยใช้เซลล์ที่มีชีวิตฉีดเข้าไป หรือปลูกถ่ายเข้าไปในตัวผู้ป่วย เพื่อหวังผลในการรักษาโรค

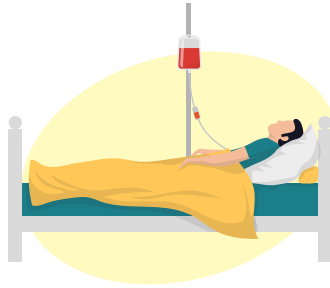
ตัวอย่างเช่น การปลูกถ่ายอวัยวะที่มีเซลล์ที่มีชีวิตหลายล้านเซลล์ การฉีด stem cell เพื่อรักษาโรค การให้ T cell เพื่อรักษาโรคมะเร็ง

ภาพจำลองการฉีด T cell เพื่อรักษาโรคมะเร็ง

29. ประวัติความเป็นมา การรักษาด้วยเซลล์บำบัดเป็นอย่างไร?

การรักษาโดยเซลล์บำบัดเริ่มต้นในศตวรรษที่ 19 เมื่อมีการทดลองฉีดเซลล์ที่สกัดจากอัณฑะสัตว์เพื่อชลอความแก่ในมนุษย์ ต่อมามีการทดลองฉีดเซลล์ที่สกัดจากตัวอ่อนของลูกวัว (calf embryo) เพื่อรักษามะเร็ง ทั้งสองวิธีอ้างว่าได้ผล แต่ไม่เคยมีการพิสูจน์ใดๆเลย

ต่อมาในปี คศ. 1953 นักวิจัยพบในสัตว์ทดลองว่าสามารถลดการต่อต้าน (rejection) ของการปลูกถ่ายอวัยวะได้ โดยให้เซลล์ของอวัยวะนั้นเข้าไปก่อน ต่อมาในปี คศ. 1968 ได้ประสบความสำเร็จในการปลูกถ่ายไขกระดูก (bone marrow transplantation) ในมนุษย์ขึ้นเป็นครั้งแรกในผู้ป่วยที่ไขกระดูกถูกกดจากสาเหตุต่างๆ เช่น การติดเชื้อโรค การฉายแสง การให้เคมีบำบัด



ต่อมาได้พบว่าถ้าเอา capsule ที่ห่อหุ้มเซลล์ออกไป (cell encapsulation) จะช่วยลดภาวะต่อต้านของผู้ได้รับเซลล์ (host) ได้ ดังที่เคยกล่าวมาแล้วว่าสัญญาณบอกฝ่ายของแต่ละเซลล์ที่เรียกว่า MHC อยู่ที่ผนังเซลล์

การปลูกถ่ายไขกระดูกเป็นเซลล์บำบัดที่ใช้กันอย่างแพร่หลายและก้าวหน้าได้ผลดีที่สุด มีการรักษามะเร็งเม็ดเลือดขาว (Leukemia) โดยใช้ไขกระดูกจากคู่แฝดไข่ใบเดียวกัน (identical twin) มีการฉีดเซลล์ที่จะเปลี่ยนเป็นไขกระดูกเข้าไปในเลือดของผู้ป่วย ซึ่งเซลล์เหล่านี้จะวิ่งเข้าไปที่ไขกระดูกของผู้ป่วยและแบ่งตัวเพิ่มจำนวนจนไขกระดูกสามารถทำงานใหม่โดยสร้างเม็ดเลือดขึ้นมาใหม่ได้

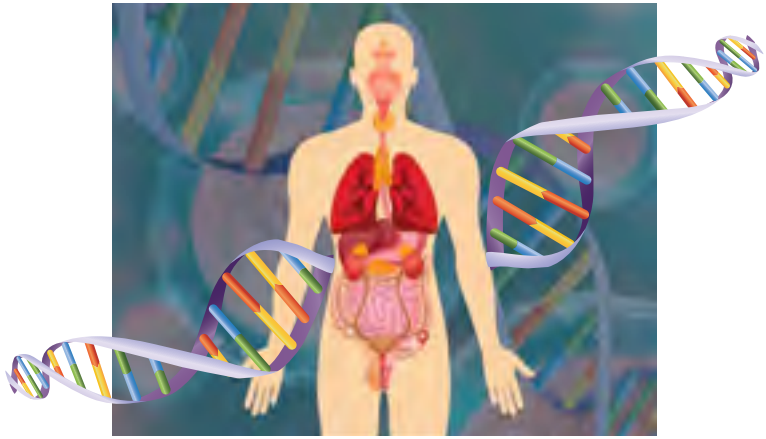
ตั้งแต่ปี คศ. 1990 มีการค้นคว้าวิจัยเรื่องเซลล์บำบัดอย่างมาก เพราะเชื่อว่า อาจเป็นแนวทางรักษาโรคหลายๆอย่างได้ ในระยะแรกจะใช้แต่เซลล์ของผู้ป่วยเองเท่านั้น ต่อมาเริ่มใช้เซลล์ใหม่จากผู้อื่นไปรักษาเนื้อเยื่อหรืออวัยวะที่เสื่อมสลายไปจากโรคต่างๆ เช่น กระดูกอ่อนบริเวณข้อ เนื้อเยื่อสมอง กระดูกสันหลัง หัวใจ

ในปัจจุบัน การใช้ stem cell และการปลูกถ่ายเซลล์ ได้กลายเป็นงานวิจัยที่มีผู้สนใจอย่างมาก โดยเฉพาะการรักษาความเสื่อมจากอายุที่มากขึ้น (degenerative change) และภาวะภูมิคุ้มกันลดลง

30. กลไกการทำงานของเซลล์บำบัดเป็นอย่างไร?

การให้เซลล์บำบัดมีเป้าหมายทางคลินิกหลายข้อบ่งชี้ในอวัยวะที่แตกต่างกัน และใช้วิธีการแตกต่างกันในการนำเข้าไปสู่ร่างกายมนุษย์ แต่การออกฤทธิ์สามารถสรุปออกมาได้ 2 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

1. ใช้เซลล์ที่อาจเป็น stem cell หรือเซลล์ตั้งต้นกำเนิดแบบต่างๆ หรือเซลล์ที่เจริญเติบโตเต็มที่แล้ว เพื่อซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกายที่ถูกทำลายไป โดยเซลล์เหล่านี้อาจเจริญไปเป็นเซลล์ชนิดเดียวหรือหลายๆชนิดได้ เซลล์เหล่านี้อาจ



ถูกเลี้ยงในห้องปฏิบัติการจนเติบโตและมีจำนวนพอเพียง หรือใส่เข้าไปในอวัยวะที่ต้องการซ่อมแซมโดยตรงตัวอย่างเช่น

stem cell ที่ไปสร้างเนื้อเยื่อหัวใจ หลังจากถูกทำลายด้วยภาวะขาดเลือด หรือ myocardial infarction (MI)

stem cell ที่ไปสร้างเส้นเลือดใหม่ในขาที่ขาดเลือดเลี้ยง เซลล์ที่ไปสร้างกระดูกอ่อนในภาวะกระดูกสันหลังเสื่อมสภาพจากอายุ

2. **ใช้เซลล์ที่มีความสามารถในการหลั่งสารต่างๆออกมา** เช่น สาร cytokines, chemokines, growth factor ซึ่งสารเหล่านี้จะมีคุณสมบัติไปกระตุ้นให้เนื้อเยื่อที่เสียหายซ่อมแซมตัวเอง โดยการไปกระตุ้น stem cell ที่อยู่แถวนั้น หรือไปกระตุ้นให้เซลล์เคลื่อนตัวไปยังอวัยวะที่ถูกปลูกถ่ายเข้าไปในร่างกาย

บริษัทยาจะสร้างเซลล์ที่ถูกตัดต่อพันธุกรรมเพื่อกระตุ้นทำให้ร่างกายสร้างเซลล์ที่ต้องการออกมา โดยจะได้เซลล์ใหม่ที่มีอายุสั้นเป็นวันหรือสัปดาห์แล้วตายไป โดยเซลล์กลุ่มนี้มักทำหน้าที่สร้างเส้นเลือดใหม่ ต่อต้านการอักเสบ และต่อต้านการตายของเซลล์ที่กลายพันธ์ (apoptosis)

31. รูปแบบของการให้เซลล์บำบัด cell therapy strategies เป็นอย่างไร?

มีรูปแบบการให้เซลล์บำบัด 3 แบบ ดังนี้

1. **Allogeneic cell therapy** เป็นแบบที่ผู้ให้เซลล์ที่เราเรียกว่า donor จะเป็นคนละคนกับคนที่ได้รับเซลล์ที่เราเรียกว่า recipient หรือ host

ในอุตสาหกรรมการผลิตยา วิธีแบบนี้เป็นที่สนใจ เพราะเป็นการให้เซลล์แก่ผู้อื่น โดยที่อาจตรวจหรือไม่ได้ตรวจการเข้ากันได้ของเซลล์หรือ match กันได้หรือไม่ เป็นงานวิจัยที่ท้าทายเพื่อพยายามรักษาโรคแพ้ภูมิคุ้มกันตัวเอง และอีกหลายๆโรค

2. **Autologous cell therapy** เป็นวิธีที่ใช้เซลล์จากตัวเองมาเลี้ยงแล้วให้กลับไปสู่ตัวเอง

มีการศึกษามากมายที่บ่งชี้ถึงผลดีของวิธีนี้โดยใช้ stromal cell, เซลล์จากไขกระดูก, เซลล์จากไขมัน, จากเลือด ฉีดกลับไปสู่บริเวณที่บาดเจ็บหรือใกล้เคียง ตัวอย่างเช่น การซ่อมแซมกระดูกอ่อน การป้องกันไม่ให้ภาวะหมอนรองกระดูกสันหลังกดทับเส้นประสาทเกิดขึ้นใหม่อีก

ข้อดีของวิธีนี้คือ ไม่กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และไม่เกิดการต่อต้านหรือ rejection เกิดขึ้น ข้อเสียคือขึ้นกับตัว donor เองหรือผู้ป่วยอย่างมาก การเจ็บป่วยอาจทำให้ได้เซลล์ที่ไม่ดีผลการรักษาไม่ได้ตามที่ต้องการ

3. **Xenogeneic cell therapy** เป็นวิธีที่ผู้รับหรือ recipients ได้รับเซลล์จากผู้ให้หรือ donor ที่อยู่คนละเผ่าพันธุ์หรือคนละ species กัน เช่น การปลูกถ่ายอวัยวะจากหมูสู่คน

ได้มีการวิจัยล่าสุดทำการทดลองให้เซลล์มนุษย์แก่สัตว์ทดลอง ถ้าสำเร็จก็อาจทำได้ตรงกันข้ามกัน แต่ยังไม่มีผลสรุปที่แน่นอน โดยเฉพาะเรื่องความปลอดภัย

32. ชนิดของเซลล์ที่ใช้ ในการให้เซลล์บำบัด

มีเซลล์ 5 ชนิดที่ใช้กันในทางการแพทย์ในการให้เซลล์บำบัด ดังนี้

1. **Human Embryonic Stem Cell**

เป็น stem cell ที่นำมาจากตัวอ่อนหรือ embryo ของมนุษย์ ยังเป็นที่ถกเถียงกันเพราะกฎหมายที่แตกต่างกันในแต่ละประเทศ อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยที่ใช้ในโรคเบาหวาน และโรค Parkinson

2. **Neural Stem Cell (NSCs)**

เป็น stem cell ที่เจริญต่อไปเป็นเซลล์สมองและระบบประสาท neuron และ glia ใช้รักษาโรคทางสมองและระบบประสาท

3. Mesenchymal Stem Cell (MSCs)

เป็น stem cell ที่เจริญไปเป็นเซลล์อื่นๆ ได้หลายชนิด เจริญเติบโตเร็ว และเข้ากับภูมิคุ้มกันร่างกายได้ดี ทำให้ถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวาง ในการรักษาโรคต่างๆ เช่น การสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย การสร้างกระดูกอ่อนและกระดูก การสร้างกล้ามเนื้อหัวใจ การรักษาโรค Hurler syndrome ที่เป็นความผิดปกติของระบบประสาทและโครงสร้างของร่างกาย

มีการวิจัยทดลองใช้ MSCs รักษาโรคหลายอย่าง ที่ได้ผลดีมีตัวอย่างดังนี้

- การรักษาโรค Oteogenic imperfecta (OI) ได้มีการปลูกถ่ายไขกระดูกจากผู้ให้ (donor) ในคนไข้ที่เป็นโรค OI ผลปรากฏว่า MSCs เจริญเติบโตไปเป็นเซลล์กระดูกที่เรียก osteoblast ทำให้เกิดการสร้างกระดูกใหม่ขึ้นอย่างรวดเร็วและลดภาวะกระดูกหักในโรคนี้ไปได้

ต้องมีการตรวจการเข้ากันได้หรือ match กันระหว่างผู้ให้กับผู้รับโดยใช้การตรวจ HLA (Human Leucocytic Antigen) ที่อยู่ที่เม็ดเลือดขาวว่าเข้ากันได้ดี

- เอา MSCs ไปปลูกถ่ายให้กับทารกที่อยู่ในมดลูกของมารดาที่ตรวจพบว่าเป็นโรค OI อย่างรุนแรง ผลปรากฏว่าทารกสามารถสร้างกระดูกได้ในมดลูกของมารดา

- ในคนไข้ที่หัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงหรือโรค Myocardial Infarction (MI) การให้ MSCs เข้าไปจะช่วยลดความเสียหายของกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น

4. Hematopoietic Stem Cell (HSc)

เป็น stem cell ที่มาจากไขกระดูกหรือเลือด มีความสามารถที่สร้างตัวเองใหม่ขึ้นมาและเปลี่ยนแปลง (differentiation) ตัวเองได้ ไปเป็นเซลล์เม็ดเลือดทุกชนิดโดยเฉพาะเซลล์ที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันของร่างกาย จึงใช้ในการรักษาความผิด

ปกติทางโรคเลือด และภูมิคุ้มกัน เช่น หลังการให้เคมีบำบัดในขนาด dose ที่สูงๆ

มีการใช้ HSc ใน 3 รูปแบบ ดังนี้

- **Syngeneic Transplantation** เป็นการให้ HSc ในฝาแฝดที่มาจากไข่ใบเดียวกัน identical twin
- **Autologous Transplantation** เป็นการให้ HSc จากตัวผู้ป่วยเองเพื่อหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงจากการต่อต้านเนื่องจากการไม่เข้ากันของเซลล์ (incompatibility)
- **Allogeneic Transplantation** เป็นการให้ HSc จากผู้ให้หรือ donor ที่เป็นคนอื่น แต่นิยมให้จากเครือญาติกัน เพราะโอกาสที่เข้ากันได้มีมาก และเกิดการต่อต้านที่เรียกว่า graft rejection น้อยลง ใช้การตรวจดูว่า HLA human leucocytic antigen ว่าเข้ากันได้ หรือมี compatibility หรือไม่

HSc นอกจากได้มาจากไขกระดูกแล้ว ยังได้มาจากแหล่งอื่นด้วย เช่น เลือดจากสายสะดือทารก umbilical cord blood (UCB) จากการเจาะเลือดในตัวเรา หรือ peripheral blood stem cell (PBSCs)

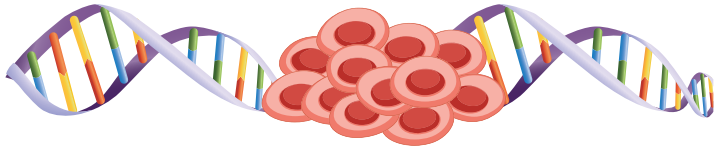
5. Differentiated หรือ Mature cell Transplantation

นอกจากการให้เซลล์ต้นกำเนิด หรือ stem cell หรือ progenitor cell ที่มีความสามารถในการเจริญเติบโตไปเป็นเซลล์ต่างๆแล้ว ได้มีการวิจัยในการปลูกถ่ายเซลล์ที่เติบโตเต็มที่แล้ว (mature cell) และไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นอีกแล้ว เป็นการปลูกถ่ายเซลล์ที่mature ลงไปเฉพาะที่ เพื่อให้ทำหน้าที่ ตามที่ต้องการ เช่น

- การปลูกถ่ายเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ (cardiomyocyte) เพื่อซ่อมแซมการทำงานของหัวใจ
- การปลูกถ่าย islet cell ซึ่งเป็นเซลล์ของต่อมไร้ท่อที่อยู่บนตับอ่อน (pancrease) ทำหน้าที่หลั่ง insulin ให้แก่คนไข้เบาหวานที่อาการรุนแรง
- การปลูกถ่ายกระดูกอ่อน (chondrocyte) ให้กับหมอนรองกระดูกสันหลัง (intervertebral disc)
- การปลูกถ่ายอวัยวะต่างๆ เช่น ไต ตับ หัวใจและปอด

33. การแพทย์ทางเลือก มีการใช้เซลล์บำบัดหรือไม่ และใช้อย่างไร?

ในทฤษฎีของแพทย์ทางเลือกหรือ alternative medicine ที่มีหลายแขนงทั่วโลก การให้เซลล์บำบัด หมายถึง การฉีดเซลล์ที่มาจากสัตว์ ที่ไม่ใช่เซลล์จากมนุษย์ เพื่อการรักษาโรคต่างๆ แต่วิธีนี้ก็ได้รับการคัดค้านจากแพทย์แผนปัจจุบันอย่างรุนแรง ภายใต้หลักการว่า เซลล์จากสัตว์ที่ species แตกต่างกันไม่สามารถเข้ากันได้ มักเกิดการต่อต้านกัน และมีรายงานถึงผลร้ายมากมายในวารสารวิชาการต่างๆทางการแพทย์ American Cancer Society กล่าวว่า ยังไม่เคยพบหลักฐานเชิงประจักษ์ใดๆเลยที่สนับสนุนการใช้เซลล์บำบัดจากสัตว์ในการรักษาโรคมะเร็งได้ผล แต่อาจเกิดอันตรายจนถึงชีวิตได้มากกว่า



AIS

คนไทยไร้ E-Waste

ทิ้ง e-waste ให้ถูกที่
สร้างสังคมน่าอยู่ไปด้วยกัน

ชวนคนไทย นำขยะอิเล็กทรอนิกส์มาทิ้งที่จุดรับทิ้ง
เพื่อลดมลพิษ และสร้างสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

ประเภท E-Waste ที่รับทิ้ง

ขั้นตอนการทิ้ง E-Waste

1. ดาวน์โหลด และลงทะเบียน

Scan เพื่อดาวน์โหลด

2. นำ E-Waste ทั้ง 5 ประเภท มาทิ้งที่จุดรับ

3. สะสม ECO Point
   Scan QR Code ที่ถัง เพื่อสะสม
   ECO Point ผ่าน ECOLIFE App.
   สำหรับแลกของพรีเมียม

จุดรับขยะอิเล็กทรอนิกส์

#คนไทยไร้EWaste

ภาคสอง

ภูมิคุ้มกัน
ในศาสตร์แพทย์แผนจีน

แพทย์จีนมุกดา โทแสง
แพทย์จีนวันเพ็ญ บัวหอม

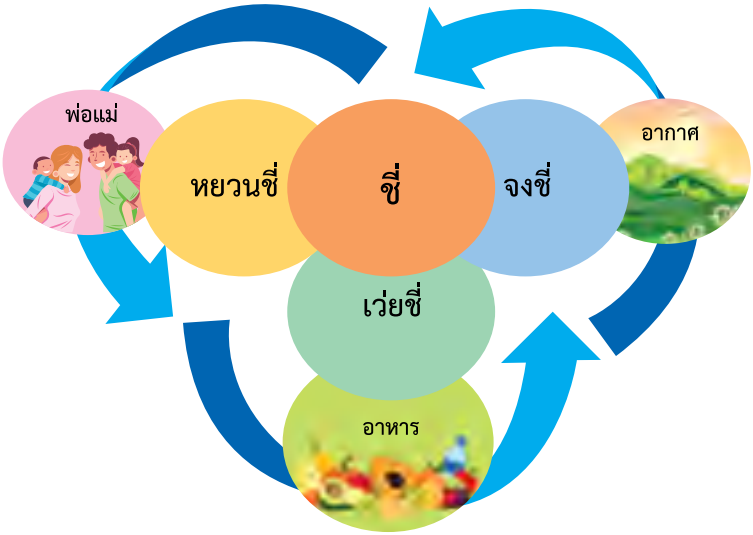
บทที่ 6

ลมปราณซี่

34. ในแพทย์แผนจีน โรคเกิดขึ้นได้อย่างไร?

กลไกการเกิดโรคทางการแพทย์แผนจีน คือ ความสัมพันธ์ระหว่าง เจิ้งชี่ (正气) และปัจจัยก่อโรค เสียชี่ (邪气) ที่มาจากภายนอกร่างกาย โดยกลไกการเกิดโรคเกิดจากการต่อสู้กันระหว่างเจิ้งชี่ (正气) ของร่างกาย และปัจจัยก่อโรค เสียชี่ (邪气) ซึ่งถ้าเจิ้งชี่ (正气) ไม่พร่องโรคก็เกิดขึ้นไม่ได้

ถ้าจะให้แปลคำว่า ชี่ น่าจะหมายถึง พลัง หรือลมปราณ



35. เจิ้งชี่ คืออะไร?

เจิ้งชี่ คือชี่พลังบวกอย่างหนึ่ง ที่กระตุ้นให้อวัยวะภายในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายให้แข็ง โดยการแพทย์แผนจีนเชื่อว่าการทำงานของอวัยวะภายใน ร่างกายขึ้นอยู่กับเจิ้งชี่ ซึ่งจะถูกหล่อเลี้ยงด้วยเลือด และชี่ สภาพแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงของยินหยาง ภายในร่างกายของมนุษย์ก็มียินหยางเช่นกัน ดั้งนั้นเมื่อเมื่อเราปฏิบัติตนตามยินหยางของสภาพแวดล้อมภายนอก ร่างกายภายในอยู่ในภาวะสมดุลภาวะยินหยางสมดุลจะส่งผลให้อวัยวะภายในทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เลือด ลมสมดุล เส้นลมปราณจิงลั่วไหลเวียนสะดวก เจิ้งชี่อยู่ในสภาวะแข็งแกร่ง ร่างกายก็แข็งแรง

36. ชี่พัฒนามาได้อย่างไร?

ชี่ ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ มาจากมาจากสารจิงก่อนกำเนิด (精) ซึ่งเก็บสะสมอยู่ในไต ซึ่งหมายถึงอสุจิและไข่จากพ่อแม่ เมื่อสารจิงก่อนกำเนิดได้รับสารอาหาร (水谷之气) จากม้าม ร่วมกับอากาศที่หายใจเข้าไป (后天之气) ผ่านปอด ก็จะพัฒนาเติบโตไปเป็นชี่และกระจายไปทั่วร่างกาย ดังนั้น ชี่ หรือลมปราณ จึงเกิดจากสารจิงก่อนกำเนิด ได้รับอาหารที่ย่อย สลายกับอากาศที่หายใจเข้าไป และไหลเวียนสู่อวัยวะต่างๆ โดยเส้นลมปราณ ฉะนั้นจะทานอาหารที่ครบหมวดหมู่ร่วมกับอากาศที่บริสุทธิ์ จะช่วยให้สารจิงพัฒนาไปเป็นชี่หล่อเลี้ยงอวัยวะของร่างกาย ชี่ของอวัยวะที่แตกต่างกันเพราะทุกแห่งในร่างกายได้รับสารอาหาร และอากาศที่แตกต่างกัน นอกจากนั้นยังมีปัจจัยอื่นที่มาทำให้ชี่แต่ละแห่งแตกต่างกันอีก เช่น แสงแดดช่วยเพิ่มพลังความร้อนให้แก่ลมปราณชี่ที่มีหน้าที่ให้พลังงานความร้อน

37. เจิ้งชี่เกิดมาได้อย่างไร?

อาหารเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกย่อยกลายเป็นเลือด ของเหลว เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย และเป็นสารตั้งต้นที่สำคัญของชี่ (化气之源) เป็นความคิดของสสารเปลี่ยนเป็นพลังงานลมปราณที่เกิดขึ้นก่อนไอสไตล์เป็นพันปี และยังอธิบายอีกว่าโดยธรรมชาติสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเราจะสามารถเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เช่น น้ำ เมื่อถูกความร้อนเปลี่ยน ไอน้ำ ไอน้ำเมื่อถูกความเย็นก็จะกลายเป็นฝน ในร่างกายมนุษย์ก็เช่นกัน ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่าง จิง ชี่ เลือด และของเหลว ก็มีการเปลี่ยนแปลงระหว่างสสารกับพลังงานตลอดเวลาเช่นกัน โดยชี่ที่เป็นลมปราณสามารถเปลี่ยนกลับไปเป็นสสารได้ เช่นเดียวกับสารอาหารสามารถทำให้เกิดชี่ได้ ซึ่งความคิดของพลังงานลมปราณเปลี่ยนกับมาเป็นสสาร ก็มีมาแล้วนับพันปี

38. เจิ้งชี่เดินทางในร่างกายได้อย่างไร?

เสินหนง (神農)
บิดาแห่งแพทย์แผนจีน

เดินทางไปตามเส้นลมปราณต่างๆที่กระจายไปทั่วร่างกาย ในศาสตร์แผนจีน เส้นลมปราณ หมายถึงเส้นที่เชื่อมระหว่างร่างกายภายนอก และอวัยวะภายในและเชื่อมต่อกันทั่วร่างกาย เพื่อขนส่ง ชี่ เลือด โดยแพทย์แผนจีนถือว่าเป็นระบบปรับสมดุลร่างกายระบบหนึ่งคือการที่ชี่และเลือดเดินทางได้ทั่วไปโดยไม่ติดขัด

ถ้าพิจารณาตามกายวิภาคแบบแผนปัจจุบันเส้นลมปราณน่าจะหมายถึงเส้นเลือด เส้นประสาท และเส้นน้ำเหลือง ลมปราณวิ่งไปตามเส้นเลือด เกิดพลังงานในรูปแบบ vibration หรือการสั่น ทำให้คลำชีพจรได้ ลมปราณที่เป็นพลังงานให้หัวใจบีบตัวสามารถแสดงออกมาให้พบในรูปคลื่นหัวใจได้ และลมปราณที่เคลื่อนไปตามเส้นประสาทเมื่อร่างกายสั่งงานพบว่าเป็น electromagnetic wave ที่สามารถวัดออกมาเป็นคลื่นสมองได้

แพทย์แผนจีนเชื่อว่า ลมปราณชี่ และเลือดต้องหมุนเวียนไปทั่วร่างกายอย่างไม่ติดขัด จึงทำให้เรามีสุขภาพดี คำว่าเจิ้งชี่พร่อง หมายถึงทั้งคุณภาพของชี่และการหมุนเวียนของชี่และเลือด

ซึ่งสอดคล้องกับแผนปัจจุบันที่เลือดแดงไหลเวียนไปทั่วร่างกายเพื่อนำสารอาหารและอ็อกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย แล้วรับคาร์บอนไดออกไซด์จากเนื้อเยื่อต่างๆกลับเข้าสู่เส้นเลือดดำกลับเข้าสู่หัวใจ ไปฟอกเลือดหรือรับอ็อกซิเจนที่ปอดกลับมาเป็นเลือดแดงใหม่

จุดไหนของร่างกายที่เลือดไหลเวียนไม่ดี ก็จะเกิดโรคทั้งสิ้น

นอกจากนั้นในเลือดยังมีเม็ดเลือดขาวไหลเวียนไปด้วยทำหน้าที่ต่อสู้เชื้อโรค เป็นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

เพียงแต่การไหลเวียนของเลือดเกิดจากการบีบตัวของหัวใจและหลอดเลือดที่มีตัวส่งสัญญาณ หรือ pace maker อยู่ที่หัวใจ และถูกกระตุ้นให้เร็วช้าได้โดยกลไกต่างๆของร่างกาย ส่วนการไหลกลับของเลือดดำเกิดจากการบีบตัวของกล้ามเนื้อต่างๆของร่างกายจากการหดตัว เช่น กล้ามเนื้อน่องหดตัวและยืดตัวจากการเดิน จะช่วยปั๊มเลือดดำกลับสู่หัวใจ

ดังนั้น แพทย์แผนปัจจุบัน จึงอธิบายการไหลเวียนของเลือดด้วยกลไกอื่นไม่อธิบายว่ามีพลังลมปราณ ชี่ มาผลักดัน เหมือนกับแผนจีน

39 เจิ้งชี่มีหน้าที่ในร่างกายอย่างไร?

กลไกการป้องกันโรคของมนุษย์ก็เหมือนกับการป้องกันประเทศหนึ่งประเทศ แบ่งเป็นด่านต่างๆ ชี่ก็เปรียบเสมือนทหารที่ถูกจัดให้อยู่ในแต่ละด่าน โดยแพทย์แผนจีนจะแบ่งเป็น 4 ระดับจากภายนอกสู่ภายใน

1. **ระดับเว่ย (卫分)** คือ ปัจจัยก่อโรค (邪) อยู่ภายนอกของร่างกาย ไม่สามารถเข้าไปในร่างกายได้

2. **ระดับชี่ (气分)** คือ ปัจจัยก่อโรค (邪) เข้าสู่อวัยวะภายในร่างกาย

3. **ระดับหยิง(营分)** คือ ปัจจัยก่อโรค (邪) ทำให้เกิดสารสูญเสียสารหยินของร่างกาย

4. **ระดับเลือด (血分)** คือ ปัจจัยก่อโรค (邪) เข้าถึงระดับหยิน ทำลายสารจำเป็นของร่างกาย ได้แก่ สารจิง เลือด และของเหลว เป็นระยะอันตรายของโรค

ซึ่งเข้าใจได้ง่ายตามแพทย์แผนปัจจุบันคือ เชื้อโรคยังอยู่ภายนอกร่างกาย เข้าสู่ร่างกายไม่ได้ ถือว่าเป็นการป้องกันระดับเว่ย ที่เป็นเป้าหมายของการป้องกันโรค ระดับต่อไปเป็นการติดเชื้อโรคจากเบาไปหาหนักโดยระดับชี่ มีเชื้อโรคเข้าไปในร่างกายแล้วแต่ยังอยู่ในระยะฟักตัว หรือต่อสู้กับภูมิคุ้มกันร่างกายอยู่ยังไม่มีอาการ แต่ถ้าระดับหยิงจะเริ่มมีอาการที่เกิดจากการสูญเสียสารหยินของร่างกาย และระดับเลือดน่าจะเป็นการติดเชื้อเข้าสู่กระแสเลือด ที่เรียกว่าภาวะ sepsis ทำให้อวัยวะต่างๆในร่างกายทำงานผิดปกติไป

40. สารหยิน(营) คืออะไร?

เป็นสารที่ได้มาจากสารอาหารที่เราทานเข้าไป ย่อยสลายเป็นชิ้นเล็กๆที่จำเป็นต่อการเติบโตของร่างกายและการสร้างพลังลมปราณชี่ สารหยิน (营) คืออาหารที่ม้ามย่อยสลายเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วส่งไปที่ปอด กระจายไปตามเส้นจิงม่าย เพื่อหล่อเลี้ยงอวัยวะภายในของร่างกาย

41 เจิ้งชี่ทำงานอย่างไร?

ชี่ที่ถูกกักเก็บไว้ในเส้นชีพจรเรียกว่า หยิงชี่ (营气) ตรงกันข้ามชี่ที่ถูกกักเก็บอยู่นอกเส้นชีพจรเรียกว่า เว่ยชี่ (卫气) เป็นชี่ที่อยู่ในผิวหนัง ขน ต่อมเหงื่อ และทวารทั้งหกที่เข้าสู่ร่างกาย คือ ตา ปาก จมูก หู ช่องปัสสาวะและช่องอุจจาระ เป็นตัวสำคัญในการป้องกันโรคระดับเว่ย โดยเว่ยชี่ไหลเวียนไปกับเลือดอย่างไม่ติดขัด ซึ่งคล้ายกับคำอธิบายในระบบภูมิคุ้มกันของแพทย์แผนปัจจุบัน

ชี่ที่ถูกกักเก็บบริเวณช่วงอกและได้รับอากาศจากภายนอก เรียกว่า จงชี่

(宗气) และชี่ที่ถูกกักเก็บในอวัยวะภายในร่างกายก็จะกลายเป็นชี่ของอวัยวะนั้น โดยเรียกชี่ทั้งหมดของร่างกายว่า เจิ้งชี่ และขนส่งผ่านเส้นลมปราณ

เจิ้งชี่ (正气) จึงเป็นกุญแจสำคัญของปัจจัยภายในต่อการตอบสนองของโรค จากปัจจัยก่อโรค เสียชี่ (邪气) ซึ่งปัจจัยการก่อโรคนี้เป็นปัจจัยภายนอกที่มามีผลต่อการเกิดโรคของร่างกาย ซึ่งปัจจุบันนี้เราค้นพบว่าคือเชื้อโรคที่ประกอบด้วยเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และเชื้อไวรัส

ดังนั้นการป้องกัน โรคจากปัจจัยก่อโรค เสียชี่ (邪气) ขึ้นอยู่กับการทำงานของอวัยวะภายใน โดยสารจิง ชี่ เลือด รวมทั้งของเหลวในร่างกายจะต้องมีจำนวนเพียงพอ สมดุล และมีการไหลเวียนคล่องไม่ติดขัด

42. การป้องกันโรคในแพทย์แผนจีน เป็นอย่างไร?

ในศาสตร์การแพทย์แผนจีน การป้องกันโรคเกิดจากความสามารถในการทำงานของชี่ ด่านหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ ความสามารถในการป้องกันโรคของชี่คือ เว่ยชี่ (卫气) เปรียบเสมือนกำแพงแข็งแกร่งต่อปัจจัยก่อโรคภายนอก (外邪) (ที่เปรียบเสมือนศัตรู) ไม่สามารถเข้าสู่ร่างกาย โรคจึงไม่เกิดขึ้น จึงเป็นที่มาของคำว่า “เมื่อร่างกายมีเจิ้งชี่ (正气) สะสมเพียงพอ ปัจจัยก่อโรค เสียชี่ (邪) จะไม่มารบกวน”

43. เว่ยชี่ทำหน้าที่อะไร?

เว่ยชี่จะต้องกระจายอยู่ทั่วร่างกาย เว่ยชี่ที่อยู่ภายนอกจะเคลื่อนไหวบริเวณผิวหนัง รูขุมขน ส่วนภายในร่างกาย จะอยู่ในเส้นลมปราณ โดยเว่ยชี่จะทำหน้าที่ ดังนี้

1. **ป้องกันสิ่งแปลกปลอม หรือเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย** จะเป็นหน่วยที่สามารถขับสิ่งแปลกปลอมได้
2. **ให้ความอบอุ่นอวัยวะภายใน กล้ามเนื้อ ผิวหนัง และรูขุมขน** เพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกาย
3. **ควบคุมการเปิด-ปิด และการขับเหงื่อของรูขุมขนต่าง ๆ** จากที่กล่าวมานี้ การทำงานของหน่วยรบนี้ดีเท่าไหร่ ผู้ร้ายก็จะไม่กล้าเข้ามารุกราน ประชาชนจะอยู่เย็นเป็นสุขมากเท่านั้น

44. เว่ยชี่เคลื่อนไหวได้อย่างไร?

ทางการแพทย์แผนจีนเชื่อว่า เส้นลมปราณ คือ เส้นทางในการเคลื่อนไหว ชี่ เลือด จิง ของเหลวต่างๆ การเคลื่อนไหวของเว่ยชี่ (卫气) นั้นจะต้องควบคู่ไปกับหยิงชี่ (营气) โดยชี่ทั้งสองนี้จะพึ่งพาอาศัย เติมพลังซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยกันในการขับเคลื่อนชี่ไปทั่วร่างกายอย่างไม่หยุดนิ่ง จึงมีการเปรียบว่า เว่ยชี่ คือ หยาง หยิงชี่ คือ ยิน

โดยเว่ยชี่กลางวันจะเคลื่อนไหวอยู่ระดับภายนอกของร่างกายเพื่อป้องกันสิ่งแปลกปลอม กลางคืนจะเคลื่อนไหวอยู่ระดับภายในร่างกายเพื่อดูแลการทำงานของอวัยวะภายในอย่างเป็นระบบ

หยิงชี่ เป็นสารอาหารที่ถูกย่อยจนมีขนาดเล็กมาก แล้วมาช่วยการทำงานของชี่ประเภทต่างๆ

ถ้าเป็นแพทย์แผนปัจจุบันน่าจะหมายถึงอาหารที่ส่งมาให้ส่วนต่างๆของร่างกาย โดยเลือด

45. ทำอย่างไรเว่ยชี่ (卫气) จึงจะทำงานได้ดี?

การทำงานของเว่ยชี่นั้น เหมือนกับหน่วยลาดตระเวณและต้องไปพร้อมกับหยิงชี่ ในทางการแพทย์แผนจีนเชื่อว่า เมื่อมีปัจจัยก่อโรคภายนอกเข้าสู่ร่างกาย จะเกิดการต่อสู้กันระหว่างเจิ้งชี่และปัจจัยก่อโรคภายนอก เหมือนกับผู้ร้ายและเจ้าหน้าที่ประทะกัน ทั้งสองฝ่ายยิ่งแข็งแรงการต่อสู้ยิ่งรุนแรง ถ้าฝ่ายใดอ่อนแรงก่อน ฝ่ายนั้นต้องแพ้ไป แล้วเราจะทำอย่างไรให้เว่ยชี่ของร่างกายนั้นแข็งแรง และ ไหลเวียนทั่วร่างกายได้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันปัจจัยก่อโรคไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย

เช่นเดียวกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ทวารต่างๆของร่างกายเป็นช่องทางที่เปิดสู่สิ่งแวดล้อมภายนอก จึงเป็นด่านส่วนสำคัญที่จะต้องป้องกันปัจจัยก่อโรคภายนอก

การป้องกันโดยใช้หน้ากากอนามัยและการใช้เครื่องหอม เพื่อป้องกันเชื้อโรค อีกประการหนึ่งคือ แพทย์จีนเชื่อว่าเส้นลมปราณบริเวณต้นคอและศรีษะมีอยู่มากมาย การป้องกันไม่ให้ลม และความเย็นประทะโดยตรงจึงสำคัญมาก ในประเทศไทยอากาศร้อน เราจึงต้องเปิดแอร์ตลอดเวลา ข้อระวังไม่ควรให้แอร์หรือพัดลมกระทบต้นคอและศรีษะโดยตรง

การนวดกดจุดเพื่อให้ชี่ไหลเวียนได้ดีจึงมีส่วนสำคัญ จุดที่เลือกใช้คือ จุดเหอกู่ ที่เป็นศูนย์ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายใน จุดกระเพาะอาหาร จุดม้าม จุดปอด จุดเส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ

เว่ยชี่ให้ความอบอุ่นต่อร่างกาย ดังนั้นการทำร่างกายให้อบอุ่น จึงเป็นการป้องกันโรคอย่างหนึ่ง การจิบน้ำขิง การทานน้ำชาร้อน การทานอาหารอุ่นร้อน ย่อยง่าย ไม่ทานอาหารรสเผ็ด อาหารมันที่ให้พลังงานสูง เป็นการช่วยเสริมการทำงานของเว่ยชี่

บทที่ 7

การบำรุงชี่

46. การบำรุงชี่แล้วร่างกายดีอย่างไร?

การบำรุงชี่ (补气) ประกอบด้วย การบำรุงและการใช้ชี่ ในการแพทย์แผนจีน สองวิธีนี่เหมาะสำหรับคนที่มีอาการชี่พร่อง (气虚)

ชี่พร่อง (气虚) เกิดจากอะไร อาการชี่พร่อง คือ การแสดงออกการทำงานอวัยวะภายในที่ลดลง สาเหตุหลักเกิดจากการดำเนินชีวิตที่ใช้งานพลังชี่มากเกินไป เช่น การทำงานที่ใช้แรงมาก การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขภาวะ ผู้สูงอายุที่ร่างกายอ่อนแอ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เป็นต้น อาการชี่พรอง (气虚) ที่พบได้บ่อย คือ อ่อนเพลีย ใบหน้าซีดไม่มีเลือดฝาด เหนื่อยง่าย หายใจสั้น เร็ว เวียนศีรษะเป็นพักๆ เมื่อมีการเคลื่อนไหวเหงื่อจะออกเยอะ เป็นต้น จากการศึกษามักจะเกี่ยวข้องกับภาวะ subhealthy การบำรุงชี่ (补气) นั้น คือ การปรับการทำงานของระบบย่อยอาหาร เพื่อให้ระบบย่อยนั้นสามารถย่อยได้อย่างสมบูรณ์ ดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย ขนส่ง สารอาหารเหล่านั้นไปสู่อวัยวะที่ต้องการ โดยการบำรุงชี่นั้นจะบำรุงตามอวัยวะภายในที่บ่งบอกถึงการพร่องของอวัยวะนั้น ๆ ส่วนการใช้ชี่นั้น ความหมายจะกว้างและครอบคลุมอวัยวะที่เกี่ยวข้องมากยิ่งขึ้น คือ

1. **การบำรุงชี่ของปอด หรือ** (宗气) โดยปอดนั้นจะเป็นอวัยวะสำคัญที่ดูแลชี่ของอวัยวะภายใน และเพิ่มอากาศแก่ชี่

2. **การบำรุงชี่ของกระเพาะอาหาร** เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ในการย่อยอาหาร

3. **การบำรุงชี่ของม้าม** ที่เป็นอวัยวะควบคุมการย่อย ขนส่งสารอาหาร ระบบย่อยที่ดีในทางการแพทย์แผนจีนนั้นจะต้องดีทั้งการย่อยและการขนส่ง เพื่อให้อวัยวะภายในสร้างเลือดในขั้นต่อไป

47. ชี่ที่แข็งแรงกับการป้องกันโรคได้อย่างไร?

การทำงานของชี่ ประกอบไปด้วย

1. การกระตุ้น ส่งเสริมการทำงานของอวัยวะภายใน
2. ควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกาย
3. ปกป้องรักษาร่างกาย
4. เหนี่ยวรั้งและควบคุมการทำงานของร่างกาย
5. ประสานการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย
6. ควบคุมการสร้างและการเปลี่ยนแปลงของวัตถุพื้นฐานในร่างกาย

โดยชี่นั้นจะทำงานอย่างเป็นระบบทั้งร่างกาย และเกิดสมดุลที่พอเหมาะระหว่างอวัยวะ ไม่ให้มีการทำงานที่มากหรือน้อยเกินไป

48. การบำรุงชี่ต้องทำอย่างไร

การบำรุงชี่มีหลากหลายวิธี โดยสามารถเลือกให้เหมาะกับสภาวะผู้ป่วยที่ชี่พร่องมากน้อยเพียงใด หรือเกิดจากชี่อั้นไม่สามารถเดินทางอวัยวะเป้าหมายได้ เช่น การทานสมุนไพร การนวดกดจุด และการรมยาจุด

สมุนไพรเดี่ยว ที่ใช้บ่อยคือ โสมคน หวงฉี ใช้แทนชาชงในน้ำอุ่นดื่ม

การใช้สมุนไพรแบบตำรับ คือการเอาสมุนไพรเดี่ยวที่ใช้บ่อยในการบำรุงชี่ คือ โสม ต่างเซิน หวงฉี ไป่จู เป็นต้น เรียกว่าตำรับ สื่อจุนจื่อถัง ปู่จงอี้ชี่ถัง หรือนำมาใส่ในการทำน้ำซุปเพื่อการบำรุงชี่

ตุ๋นเป็ดเห็ดถังเช่า ใช้เป็ดครึ่งตัว เห็ดถังเช่า 15 กรัม ขิงแก่ และพุทราจีน ใช้ เวลาตุ๋น 2 ชั่วโมง สรรพคุณเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ อ่อนเพลีย ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยเบาหวาน

การนวดกดจุด กดจุดฮั่วถัวเจี๋ยจี่เสวีย (**华佗夹脊穴**) บริเวณหลัง จาก C1-L5 ข้าง Spinous process 0.5-1 ชุ่น (ชุ่น **寸**) หรือหน่วยวัดเฉพาะบุคคล (**同身寸**) ในทางการแพทย์แผนจีนได้กำหนดระยะความยาวระหว่างรอยพับของข้อที่ 2 ของนิ้วกลางเท่ากับ 1 ชุ่น หรือ ความกว้างตามขวางของข้อนิ้วหัวแม่มือข้อที่ 2 เท่ากับ 1 ชุ่น)

การรมยา รมยาจุดจู๋ซานหลี่ (**足三里**) อยู่บนเส้นลมปราณหยางหมิงเท้ากระเพาะอาหาร เป็นจุดหลักสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแรง จุดกวนหยวน (**关元**) อยู่บนเส้นลมปราณตู เป็นจุดสำคัญในการบำรุงหยวนชี่ (**元气**) เมื่อใช้ร่วมกับจุดไป่ฮุ้ย (**百会**) มีสรรพคุณในการพยุงอวัยวะภายในหย่อน

49. การบำรุงชี่ของอวัยวะภายในทางการแพทย์แผนจีนทำอย่างไร?

จากตำราโซ่วชินหย่างเหล่าซินซู 《寿亲养老新书》 ในสมัยราชวงศ์ซ่งและราชวงศ์หยวน ได้กล่าวถึงหลักการรักษาชี่ 7 อย่าง คือ พูดน้อยรักษาเจิ้งชี่ ลดการมีเพศสัมพันธ์รักษาจิงชี่ (精气) กินอาหารรสจืดรักษาชี่เลือด กลืนน้ำลายรักษาชี่ของอวัยวะภายใน ไม่โกรธโมโหรักษาชี่ของตับ ทานอาหารมีประโยชน์รักษาชี่ของกระเพาะ ไม่คิดมากรักษาชี่ของหัวใจ

1. **พูดให้น้อย** คือ ไม่พูดเร็ว ไม่รีบพูด ไม่พูดเสียงดัง
2. **ลดการมีเพศสัมพันธ์** คือการมีเพศสัมพันธ์อย่างพอดี ไม่มากเกินไป
3. **กินอาหารรสจืด** คือ ผัก ผลไม้ สดใหม่ ไม่กินเนื้อสัตว์ เหล้าแอลกอฮอร์สูง อาหารเผ็ดมันต่างๆ
4. **กลืนน้ำลายรวมทั้งเคลื่อนไหวลิ้น เพื่อกระตุ้นต่อมน้ำลาย**
5. **ไม่โกรธโมโหรวมทั้งมีจิตใจสงบเยือกเย็น**
6. **ทานอาหารมีประโยชน์ สารอาหารครบถ้วน**
7. **ไม่คิดมากหรือหลีกเลี่ยงการคิดมากเกินไป** ทั้งเรื่องชื่อเสียง เงินทอง การงานเป็นต้น

บทที่ 8

กัวซากระตุ้นภูมิคุ้มกัน

50. กัวซา มีความเป็นมาอย่างไร และ คืออะไร?

ในระหว่างการรักษาโควิด19 ในประเทศจีนนั้น ได้มีการนำศาสตร์แพทย์แผนจีน เข้ามาร่วมรักษาโรคด้วยหลายอย่างด้วยกัน ปรากฏว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจ หนึ่งในการรักษาแผนจีนที่ถูกนำมาใช้คือ การทำกัวซา

เป็นวิธีการกระตุ้นภูมิคุ้มกันแบบเก่าแก่ ที่มีประวัติการใช้ มาอย่างยาวนาน ในทางศาสตร์การแพทย์แผนจีน

การกัวซา คือ การใช้ไม้กัวซาที่ทำจากเขาสัตว์หยก ไม้หรือพลาสติก ขูดลงบนผิวหนังซ้ำไปมา เชื่อว่าจะเพิ่มขีดความสามารถของร่างกายในการต้านทานโรค

51. กลไกการทำงานของกัวซาเป็นอย่างไร?

จากงานวิจัยในคนที่ทำกัวซาพบว่า แรงขูดทำให้เส้นเลือดฝอยขยายตัว ชั้นกล้ามเนื้อเกิดการบวมน้ำ ทำให้การเรียงตัวของ Collagen เปลี่ยนไป และพบว่าแรงขูดทำให้เม็ดเลือดแดงหลุดออกจากเส้นเลือดเข้ามาอยู่ระหว่างเซลล์

เป็นการกระตุ้นให้ Neutrophil ที่เป็นเม็ดเลือดขาวและ lymphocyte ที่เป็นเม็ดน้ำเหลือง เข้ามาทำลายเม็ดเลือดแดง จึงเกิดภูมิคุ้มกันเฉพาะจุดขึ้นมา

จากการศึกษาภูมิคุ้มกันเฉพาะจุดนั้น พบว่าอัตราส่วนระหว่างเม็ดน้ำเหลือง คือ lymphocytes และ macrophage จะเพิ่มขึ้น และยังส่งผลกระตุ้น ภูมิคุ้มกันอีกกลุ่มทีมีหน้าที่ทำลายเซลล์ที่กลายพันธ์ที่เรียกว่า tumor necrotic factor และ interleukin ด้วย แต่ไม่ทราบว่าจะมีผลใดๆบ้าง

นอกจากนั้น การกัวซายังสามารถทำให้เกิดภาวะ Anti-Oxidant ได้ โดยพบว่าการกัวซาสามารถเพิ่มจำนวน สารเหล็กที่มีหน้าที่จับอ็อกซิเจน (heme oxygenate) ได้ ซึ่งอาจเกิดเพราะเม็ดเลือดแดงถูกทำลาย และ ยังพบว่าสามารถเพิ่มสารพันธุกรรมที่เกี่ยวกับการจับอ๊อกซิเจนของเม็ดเลือดแดงได้อีกด้วย

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงการตรวจพบ บางอย่างก็ยังอธิบายไม่ได้ บางอย่างก็ยังไม่พบว่าช่วยให้ภูมิคุ้มกันต่อโควิดดีขึ้นอย่างไร คงต้องศึกษากันต่อไป

52. ในการรักษาโรคโควิด19 ในประเทศจีน ได้มีการนำแพทย์แผนจีนมาร่วมรักษาโรคด้วยอย่างไร?

จากข้อมูลข้างต้น การแพทย์แผนจีนจึงได้ถูกนำมาทำการรักษาด้วยการกัวซาในผู้ป่วยโควิด ระยะฟื้นฟู ที่มีระดับภูมิคุ้มกันบกพร่อง และหยุดยั้งภาวะ apoptosis (การสั่งให้เซลล์ฆ่าตัวตาย) ของร่างกาย

ในศาสตร์แพทย์แผนจีนวางแนวทางการรักษาโรคโควิด19 ไว้ดังต่อไปนี้

ผู้ป่วยโควิดระยะฟื้นฟูโดยส่วนมากจะยังอาการไอ อ่อนเพลีย แน่นหน้าอก หายใจสั้น ใจสั่น เหงื่อออกเยอะ หรือเหงื่อออกระหว่างนอนหลับ แน่นท้อง หงุดหงิดง่าย เป็นต้น สำหรับ โควิด 19 นั้นในทางการแพทย์แผนจีน เรียกว่า โรคระบาด (疫病) ซึ่งเกิดจากปัจจัยความชื้นเป็นหลัก ร่วมกับปัจจัยก่อโรคอื่นๆ

กลไกการเกิดโรคโควิด คือ ความชื้นอุดกั้นร่างกายภายนอก อวัยวะภายในปอดและกระเพาะเกิดโรคพร้อมกัน

การรักษา ใช้การทำกัวซาเฉพาะจุด เพื่อเพิ่มความสามารถในการต้านทานโรค

จุดที่ใช้ในการกัวซา คือ

1. **เส้นลมปราณตู (เส้นกลางหลัง)** บริเวณหลังเริ่มจากจุดต้าจุย C7 บริเวณต้นคอ ถึงบริเวณเอว L4

2. **เส้นลมปราณเท้าไท่หยางกระเพาะปัสสาวะ** จุดต้าซู่ถึงเซิ่นซู จุดเท้าเส่าหยางถุงน้ำดี จุดเฟิงสวือถึงเจียนเฟิง และเส้นลมปราณมือไท่ยินปอด จุดเฟิงฟู่ หยุนเหมิน ถานจง

การรักษาโดยการกัวซาจะเห็นผลรวดเร็วขึ้นเมื่อใช้ร่วมกับการใช้ยาจีน

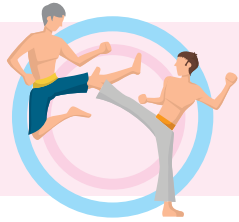
จากหลักการรักษาข้างต้น การกัวซาเส้นลมปราณมือไท่ยินปอด เป็นการรักษาโดยการระบายปอดด้านบน กัวซาเส้นลมปราณมือหยางหมิงกระเพาะอาหารเพื่อเปิดส่วนกลางของร่างกาย และการกัวซาเส้นลมปราณเท้าไท่หยางกระเพาะปัสสาวะนั้นเป็นการขับของเสียจากส่วนล่าง โดยหลักการรักษาโรคโควิคของแพทย์แผนจีน คือ “ระบายส่วนบน เปิดส่วนกลางให้โล่ง และขับของเสียส่วนล่าง”

ในประเทศจีน ใช้การรักษาทั้งแผนปัจจุบันและแผนจีนผสมผสานกันในการรับมือกับโควิด19 และรายงานว่าได้ผลดี เช่นเดียวกับของไทยที่มีการนำยาไทยและสมุนไพรหลายอย่างมาร่วมในการรักษาโรคด้วย เช่น ฟ้าทะลายโจร ขมิ้น กระชายขาว เป็นต้น

ดังนั้นการรับมือกับข้าศึกคือ เชื้อโรคนั้นได้ผลดีจากทุกๆประเทศโดยการระดมสรรพกำลังและวิทยาการทุกแขนงร่วมกันต่อสู้ เพียงแต่ในหลายๆแห่งไม่ได้รายงานออกมาเท่านั้น

การนำวิทยาการความรู้ตั้งแต่อดีตมาถึงปัจจุบัน มาร่วมประยุกต์กันในการต่อสู้กับศัตรูคือโรคร้ายนั้น อาจเป็นคำตอบของการรักษาพยาบาลในอนาคตก็เป็นไปได้

บทที่ 9



สภาวะร่างกายตามศาสตร์แพทย์แผนจีน และโรคที่เกี่ยวข้อง

53. พื้นฐานสุขภาพของร่างกายเป็นอย่างไร?

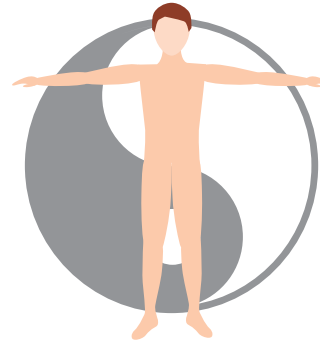
พื้นฐานสุขภาพของร่างกายตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน (Zhongyi Tizhi: 中医体质) คือ ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ที่ถูกกำหนดมาแล้วตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์ โดยปัจจัยที่ถ่ายทอดจากบิดามารดาและปัจจัยหลังคลอดที่ได้รับขณะดำรงชีวิต ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบของการกำหนดรูปร่าง ลักษณะ และสภาวะสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

54. พื้นฐานสุขภาพของร่างกายแบ่งเป็นกี่กลุ่ม ทำได้อย่างไร?

การแบ่งกลุ่มลักษณะพื้นฐานสุขภาพของร่างกายตามหลักการของแพทย์แผนจีนนั้นจะใช้ทฤษฎีสุขภาพองค์รวมเป็นหลัก และนำมาจัดแบ่งกลุ่มโดยอาศัยทฤษฎีอิน-หยางและทฤษฎีปัญจธาตุ ผสานกับพื้นฐานทฤษฎีอวัยวะภายในสารจำเป็น ชี่ เลือด และสารเหลวในร่างกาย

สมาคมการแพทย์แผนจีนแห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน ได้กำหนดมาตรฐานการจำแนกและวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานสุขภาพของร่างกาย โดยลักษณะพื้นฐานของร่างกายแบ่งเป็น 9 ประเภท ดังนี้

1. กลุ่มสมดุล
2. กลุ่มชี่พร่อง
3. กลุ่มหยางพร่อง
4. กลุ่มอินพร่อง
5. กลุ่มเสมหะชื้น
6. กลุ่มร้อนชื้น
7. กลุ่มเลือดคั่ง
8. กลุ่มชี่อั้น
9. กลุ่มพิเศษ



55. กลุ่มสมดุล (PingHeZhi: 平和质) เป็นอย่างไร?

ลักษณะโดยรวม: อิน-หยาง ชี่และเลือดสมดุล ลักษณะเด่น คือ รูปร่างสมส่วน สีหน้าสดใสเปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวา

ลักษณะรูปร่าง: รูปร่างล่ำสันแข็งแรง กล้ามเนื้อเป็นมัดสมบูรณ์ ทรวงอกหนาและกว้าง

อาการแสดง: สีหน้าและผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง เส้นผมเป็นประกายและดกหนา แววตามีประกายสดใส ปลายจมูกมีประกาย กลิ่นสัมผัสดี ริมฝีปากแดงชมพูเป็นประกาย ยากต่อการเหน็ดเหนื่อย มีชีวิตชีวา ทนทานต่อสภาพอากาศ การนอนหลับปกติ สามารถทานอาหารได้ปกติ การขับถ่ายปกติ ลิ้นแดงชุ่มชื้นพอดี มีฝ้าบางขาว ชีพจร เต้นเนิบเป็นจังหวะและมีแรง (HeHuanYouLiMai : **和缓有力脉**)

สภาวะจิตใจ: จิตใจเบิกบานแจ่มใส

แนวโน้มเกิดโรค: โดยปกติแล้วจะไม่ค่อยเจ็บป่วย และเมื่อเจ็บป่วยจะมีพยากรณ์โรคที่ดี

ความสามารถในการปรับตัว: สามารถปรับตัวต่อธรรมชาติและเข้ากับสังคมได้ดี

56. กลุ่มชี่พร่อง (QiXuZhi : 气虚质) เป็นอย่างไร?

ลักษณะโดยรวม: หยวนชี่พร่อง ลักษณะเด่น คือ เหนื่อยง่าย หายใจสั้น เหงื่อออกเอง เป็นต้น

ลักษณะรูปร่าง: กล้ามเนื้อไม่กระชับ

อาการแสดง: พูดเสียงเบา หายใจสั้น ไม่อยากพูด อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เหนื่อยง่าย ขาดชีวิตชีวาเหงื่อออกง่าย ลิ้นสีซีด ขอบลิ้นมีรอยฟัน ชีพจรจมอ่อน (RuoMai)

สภาวะจิตใจ: ไม่กล้าแสดงออก ไม่ชอบความท้าทาย

ความสามารถในการปรับตัว: ไม่ทนต่อปัจจัยก่อโรคต่าง ๆ เช่น ความเย็น ความร้อน ความชื้นความร้อนอบอ้าว

แนวโน้มเกิดโรค: มักเป็นหวัดง่ายเมื่ออากาศเปลี่ยน หลังการเจ็บป่วย ร่างกายมักฟื้นตัวช้า ภูมิต้านทานอ่อนแอจึงมักมีการเจ็บป่วยเฉียบพลันได้อีก หากป่วยเป็นมะเร็ง ขนาดของก้อนมะเร็งมักขยายโตได้ง่าย ระบบการสร้างเม็ดเลือดไม่มีประสิทธิภาพจึงมีโลหิตจาง ระบบการไหลเวียนของเลือดช้าไม่มีแรงส่งพอ ทำให้ปวดศีรษะ มีเลือดไปเลี้ยงไม่พอเป็นเหตุให้เกิดการคั่งของเลือด ระบบการย่อยไม่มีกำลังจึงมีอาการอาหารไม่ย่อย มักมีอาการท้องเดิน โภชนาการไม่ดี ระบบเมตาบอลิซึมถดถอยจึงแก่เร็ว

ข้อสังเกต: ลักษณะชี่พร่อง มักพบได้บ่อยในเด็กเล็กและผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนจนถึงวัยชรา พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย รูปร่างผอม หรือดูฉุ ๆ บวม ๆ กล้ามเนื้อเหลวหย่อน ผิวหนังไม่ยืดหยุ่น เวลานั่งดูเหมือนหมดแรง ถ่ายอุจจาระแล้วจะรู้สึกเพลีย มักรู้สึกกลวงโล่งในท้อง ในสตรีเมื่อประจำเดือนหมดจะเพลียมาก เวลาเหนื่อยมักนึกอยากทานของหวาน ๆ

57. กลุ่มหยางพร่อง (YangXuZhi: 阳虚质) เป็นอย่างไร?

ลักษณะโดยรวม : หยางชี่พร่อง ลักษณะเด่น คือ กลัวหนาว แขนขาเย็น เป็นต้น

ลักษณะรูปร่าง: กล้ามเนื้อไม่กระชับ

อาการแสดง: กลัวหนาว แขนขาเย็น ชอบทานของอุ่น ขาดชีวิตชีวา ลิ้นซีดอ้วนนุ่ม ชีพจรจมและช้า มักมีอาการขี้หนาว ชอบอุ่น ไวต่ออุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลง มือ-เท้าเย็น แผ่นหลังรู้สึกเย็นวาบเหมือนรดน้ำ ใบหน้าขาวซีดไม่สดใส หรือใบหน้าหมองคล้ำ อ่อนเพลียไม่มีแรง โดยเฉพาะอาการเป็นมากขึ้นเมื่อเคลื่อนไหว ใจสั่น หายใจสั้น เหงื่อออก รู้สึกปวดท้องแบบเย็น ๆ ถ่ายเหลว ชอบดื่มน้ำร้อน หากถูกกระทบความเย็นมักท้องเสีย หากตรากตรำเล็กน้อยจะบวมน้ำ หรือกลางคืนปัสสาวะบ่อย ความต้องการทางเพศลดลง สตรีประจำเดือนมาน้อย อารมณ์หดหู่ อยากอยู่เงียบ ๆ ไม่ชอบพบปะผู้คน ความดันโลหิตต่ำ ความต้านทานโรคต่ำ ต่อมไร้ท่อทำงานน้อยกว่าปกติ ในผู้ที่หยางพร่อง มักแสดงอาการกลุ่มความเย็นเด่น ขณะเดียวกันมีกลุ่มอาการชี่พร่องปรากฏร่วมด้วย อุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติ มือเท้าเย็น จิตใจเหนื่อยหล้า กลางวันง่วงนอน เคยมีประวัติเสียเลือดมาก่อน เช่น ประจำเดือนมามาก ริดสีดวงทวารเลือดออก เลือดออกในระบบทางเดินอาหาร หรือมีท้องเสียเรื้อรัง มักพบในผู้สูงอายุ และไม่ได้ออกกำลังกายเป็นเวลานาน

สภาวะจิตใจ: ไม่กล้าแสดงออก เงียบขรึม

ความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อม: ทนต่อฤดูร้อนแต่ไม่ทนต่อฤดูหนาว อีกทั้งง่ายต่อการได้รับผลกระทบจากปัจจัยอิน เช่น ลม ความเย็น และความชื้น

แนวโน้มการเกิดโรค: ง่ายต่อการเกิดเสมหะและสารเหลวปฏิกูล (ถานอิ่น) อาการบวม อุจจาระร่วง นอกจากนั้น ผู้ป่วยในกลุ่มนี้ยังมีแนวโน้มที่จะเกิดโรคในกลุ่มอาการเย็น เมื่อได้รับความเย็นชื้นมากระทบ จะทำให้ปวดข้อ ปวดเมื่อยกล้าม

เนื้อบริเวณคอ บ่า หลังและเอว ภูมิต้านทานลดลง ทำให้เป็นหวัดง่าย และมีโอกาสเป็นมะเร็งได้ง่ายด้วย หยางพร่องทำให้เกิดความเย็นขึ้นภายใน เส้นเลือดในสมองตีบ ในสตรีจะมีอาการปวดประจำ เดือน ประจำเดือนไม่มา ระบบการย่อยอาหารอ่อนแอ ทำให้เกิดภาวะทุโภชนาการ โลหิตจาง ท้องเสียเรื้อรัง หย่อนสมรรถภาพทางเพศ ทำให้มีบุตรยาก เป็นหมัน

58. กลุ่มอินพร่อง (YinXuZhi: 阴虚质) เป็นอย่างไร?

ลักษณะโดยรวม : อินและสารน้ำพร่อง ลักษณะเด่น คือ ปากแห้งคอแห้ง ฝ่ามือและฝ่าเท้าร้อน

ลักษณะรูปร่าง: รูปร่างผอมบาง

อาการแสดง: ฝ่ามือและฝ่าเท้าร้อน ปากแห้ง คอแห้ง จมูกแห้งเล็กน้อย ชอบรับประทานของเย็น อุจจาระแห้งแข็ง ลิ้นแดงไม่ชุ่มชื้น ชีพจรเล็กและเร็ว อินไม่พอ (ค่อนไปทางน้ำในร่างกายน้อย) ที่จะไปหล่อเลี้ยงให้ความชุ่มชื่นแก่ร่างกาย จึงมีอาการแห้งขาดน้ำ ทำให้วิงเวียน ตาลาย ผ่ายผอม ผิวพรรณแห้ง เส้นผมแห้งแตกปลาย ใบหน้าหมองคล้ำ ปากคอแห้งโดยเฉพาะเวลากลางคืน หรือมักไอแห้งมานาน ตาแห้ง เมื่อยเอวเข่าอ่อน เสียงดังในหู หลงลืม ปัสสาวะน้อย ท้องผูก ลิ้นแดงมีฝ้าน้อยและแห้ง หรือลิ้นไม่มีฝ้า สตรีประจำเดือนน้อยหรือช่องคลอดแห้ง อาการร้อนพร่อง หรือ รู้สึกร่างกายทำงานมากเกิน (hyperactive) ร้อนฝ่ามือฝ่าเท้า มีไข้ต่ำเวลาบ่ายหรือค่ำคืน มักร้อนที่ใบหน้า โดยบริเวณโหนกแก้มแดง ร้อนเป็นเวลา หรือในช่องปากมักมีแผลร้อนในแบบเป็น ๆ หาย ๆ อารมณ์ร้อน รู้สึกเพลียแต่นอนหลับยาก เต้าฮั่น ใจหวิว ชีพจรเล็กและเร็ว (XiShuMai) ในผู้ชายมักมีความต้องการทางเพศมากหรือมีอาการฝันเปียก ในผู้หญิงประจำเดือนมีปริมาณเพิ่มขึ้น ลิ้นแดงมีฝ้าน้อย หรือหลุดลอกหรือไม่มีฝ้า ลำคอแห้งและแดง ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะเด่นของผู้ที่

มีพื้นฐานสุขภาพของร่างกายชนิดอินพร่อง พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ วัยทอง หรือในผู้ที่มีจิตใจมีความกดดันมาก นอนหลับไม่พอ และวัยทำงานที่ใช้กำลังมากเกินไป ส่วนใหญ่คนเหล่านี้จะผ่ายผอม มักมีจิตใจเป็นทุกข์

สภาวะจิตใจ: หงุดหงิดกระวนกระวาย ชอบแสดงออก ลุกลี้ลุกลน ร่าเริง

ความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อม: ทนต่อฤดูหนาวแต่ไม่ทนต่อฤดูร้อน และไม่ทนต่อผลกระทบจากปัจจัยหยาง เช่น ความร้อนอบอ้าว ความร้อน ความแห้ง

แนวโน้มการเกิดโรค: ง่ายต่อการเกิดอาการอ่อนล้า นอนไม่หลับ ในชายมักมีอสุจิเคลื่อนเอง นอกจากนั้น ผู้ป่วยในกลุ่มนี้ยังมีแนวโน้มที่จะเกิดโรคในกลุ่มอาการร้อน มักมีอาการเจ็บป่วยด้านการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น หัวใจเต้นเร็วเกินไป นอนไม่หลับ มีความทุกข์ใจ เมื่ออินพร่องหยางมักจะแกร่ง ทำให้ความดันโลหิตสูง อินพร่องมักทำให้ขบวนการเผาผลาญแปรปรวน ทำให้เกิดเบาหวานได้ง่าย หากขบวนการเผาผลาญมากเกินไปจะป่วยด้วยภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานเกิน ขณะเดียวกันภูมิต้านทานมักลดลงจึงป่วยเป็นโรคได้ง่าย กรณีที่นอนหลับยาก หรือจิตใจมีความทุกข์หรือตึงเครียดนาน จะส่งผลต่อการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้แปรปรวนได้ ในที่สุดเกิดเป็นแผลในกระเพาะอาหาร

59. กลุ่มเสมหะชื้น (TanShiZhi: 痰湿质) เป็นอย่างไร?

ลักษณะโดยรวม: เสมหะชื้นเกาะตัวและติดขัด ลักษณะเด่นคือ รูปร่างอ้วน หน้าท้องใหญ่หนา ปากเหนียว ลิ้นมีฝ้าหนา

ลักษณะรูปร่าง: รูปร่างอ้วน หน้าท้องใหญ่หนาและอ่อนนุ่ม

อาการแสดง: ใบหน้ามัน เหงื่อออกง่ายและเหนียว แน่นหน้าอก เสมหะเยอะ ปากเหนียวหรือในปากมีรสหวาน ชอบอาหารมันหรือมีรสหวาน ลิ้นมีฝ้าเหนียว ชีพจรลื่น

(HuaMai) มักรู้สึกหนักตื้อ เมื่อยเนื้อเมื่อยตัว แขนขาหนักอึ้ง เมื่อยตามข้อ หรือมีรูปร่างอ้วน บริเวณใบหน้าและเท้ามักบวม หรือมีอาการอืดอัดทรวงอก ไอเสมหะมาก คลื่นไส้ อาเจียนเป็นเสมหะเหนียว รู้สึกเหนียวในช่องปาก อุจจาระไม่จับตัว หรืออาจจะเหนียวถ่ายไม่สะดวก ปัสสาวะขุ่น ในสตรีมีอาการตกขาว ลิ้นอ้วนมีฝ้าหนาเหนียว ชีพจรลอยอ่อน ลื่นและตึง (RúHuaXiánMai) การตรวจร่างกายเพื่อใช้อ้างอิง ผู้ที่มีสุขภาพพื้นฐานชนิดเสมหะชื้น มักมีระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดสูง เลือดค่อนข้างหนืดข้น ตรวจการทำงานของต่อมไร้ท่อพบความผิดปกติ เช่น การทำงานของต่อมไทรอยด์ลดลง การทำงานของหัวใจและปอดลดลง

ข้อสังเกตใช้อ้างอิงวิเคราะห์ว่ามีเสมหะมาก: มักมีรูปร่างอ้วน (คนอ้วนมักมีเสมหะความชื้น) เมื่อเคลื่อนไหวจะหายใจถี่ เหงื่อออกมาก (ผู้ที่อ้วนมักชี่พร่อง) ฝ้าลิ้นหนาเหนียว จิตใจเหนื่อยหน่าย อยากนอน (เสมหะความชื้นปิดบังทวารศีรษะ) ขับถ่ายไม่คล่อง อุจจาระเหนียวติดโถส้วมชำระล้างยาก

สภาวะจิตใจ: มีลักษณะนิสัยค่อนข้างอ่อนโยน สุขุม มีความอดทนสูง

ความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อม: ปรับตัวเข้ากับฤดูฝนหรือพื้นที่อากาศชื้นได้ยาก

แนวโน้มการเกิดโรค: ง่ายต่อการเกิดโรคเบาหวาน (XiaoKe) โรคหลอดเลือดสมอง (ZhongFeng) และกลุ่มอาการเจ็บหน้าอก (XiongBi) คัมภีร์แพทย์โบราณมีบันทึกว่า “ผู้ที่อ้วนมักเกิดจังเฟิงง่าย” ซึ่งหมายถึง ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง จากการศึกษาข้อมูลผู้ป่วยกว่าสามร้อยรายที่ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง พบว่าประมาณ 2 ใน 3 ของผู้ป่วย มีพื้นฐานสุขภาพชนิดที่มีเสมหะความชื้นมาก ผู้ที่มีเสมหะความชื้นมาก มักตรวจพบไขมันในเลือดสูง มีโรคหัวใจ เบาหวาน ไขมันในตับ ถุงน้ำดีอักเสบ นิ่วในถุงน้ำดี เป็นเนื้องอกที่ต่อมไทรอยด์ ในสตรีมักมีปัญหาของต่อมน้ำนมเจริญผิดปกติ หรือมีเนื้องอก คนที่อ้วน

จากสาเหตุเสมหะความชื้นตกค้างสะสม มักพบว่ามีโรคของต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกติ ในชายอาจเกิดเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ความต้องการทางเพศลดลง ในสตรีมีประจำเดือนแปรปรวน ประจำเดือนหยุด มีการตกไข่ผิดปกติหรือไม่ตกไข่ มีบุตรยาก และผู้ที่มีเสมหะความชื้นมาก เมื่อเจ็บป่วยมักรักษายาก (โรคที่รักษายาก หรือโรคแปลกประหลาดมักเกิดจากเสมหะ)

60. กลุ่มร้อนชื้น (ShiReZhi: 湿热质)

ลักษณะโดยรวม: ความร้อนชื้นสะสมภายใน ลักษณะเด่นคือ หน้าหมองและมันวาว ปากขม ฝ้าลิ้นเหลืองเหนียว เป็นต้น

ลักษณะรูปร่าง: มีรูปร่างปานกลาง หรือค่อนข้างผอมบาง

อาการแสดง: หน้าหมองและมันวาว ง่ายต่อการเกิดสิว ปากขมปากแห้ง ร่างกายหนัก อ่อนล้า อุจจาระเหนียวหนืด ถ่ายไม่คล่องหรือแห้งแข็ง ปัสสาวะน้อยและมีสีเหลืองเข้ม ในเพศชายบริเวณถุงอัณฑะจะอับชื้น ในเพศหญิงตกขาวจะมีปริมาณมากขึ้น ลิ้นค่อนข้างแดง มีฝ้าเหลืองเหนียว ชีพจรลื่นและเร็ว (HuaShuMai)

สภาวะจิตใจ: หงุดหงิด กระวนกระวาย ใจร้อน

แนวโน้มการเกิดโรค: ง่ายต่อการเกิดแผลหนอง ดีซ่าน ปัสสาวะแสบขัดร้อน เป็นต้น

ความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อม: ช่วงปลายฤดูร้อนต้นฤดูฝน ที่มีอากาศร้อนชื้นจะยากต่อการปรับตัว

61. กลุ่มเลือดคั่ง (XueYuZhi : 血瘀质) เป็นอย่างไร?

เลือดไหลเวียนไม่คล่อง ลักษณะเด่น คือ สีผิวหมองคล้ำ ลิ้นม่วงคล้ำ พบได้ทั้งคนที่รูปร่างอ้วนและรูปร่างผอม สีผิวหมองคล้ำ เม็ดสีของผิวหนังเข้มขึ้น ง่ายต่อการเกิดจ้ำเลือด ริมฝีปากหมองซีด ลิ้นคล้ำมีจุดจ้ำเลือด หลอดเลือดใต้ลิ้น

ม่วงคล้ำหนาหยาบและขยายโต ชีพจรฝืด

มักพบว่ามีริมฝีปาก เล็บดูคล้ำ ผิวหนังมีรอยจ้ำ หรือหยาบกระด้าง มีอาการปวดเฉพาะที่ แบบเข็มทิ่มแทง หรือปวดบิด หรือคลำพบก้อน ใบหน้ามีฝ้า ขอบเป้าตาคล้ำ ปวดประจำเดือน เลือดสีคล้ำมีลิ่มเลือด หรือประจำเดือนหยุด ลิ้นคล้ำหรือมีจุดจ้ำเลือดบนลิ้น หลอดเลือดดำใต้ลิ้นโป่ง ชีพจรฝืด ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการประกอบการอ้างอิง ตรวจพบการไหลเวียนบริเวณหลอดเลือดฝอยมีลักษณะบิดงอ มีร่องรอยเป็นจุดเลือดคั่ง อาจพบว่าบริเวณนั้นขาดเลือดหรือมีเลือดออก ความหนืดของเลือดเพิ่มขึ้น ความดันในหลอดเลือดดำสูงขึ้น บริเวณนั้นบวมมีเลือดออกหรือบวมน้ำ มีพังผืด ภูมิต้านทานลดลง (หมายเหตุ: ชี่ติดขัดและการมีเลือดคั่งมักมีผลถึงกัน จึงมักปรากฏอาการเหล่านี้ร่วมกัน)

มักหงุดหงิดง่าย ความจำไม่ดี ไม่ทนต่อความหนาวเย็น ง่ายต่อการเกิดก้อนในร่างกาย โรคปวด โรคเลือด เป็นต้น

62. กลุ่มชี่อั้น (QiYuZhi: 气郁质) เป็นอย่างไร?

ลักษณะโดยรวม: การไหลเวียนของชี่อุดอั้นติดขัด ลักษณะเด่น คือ จิตใจหม่นหมอง อัดอั้นตันใจอารมณ์อ่อนไหวเปราะบาง คิดมาก เป็นต้น

ลักษณะรูปร่าง: ส่วนใหญ่พบในผู้ที่รูปร่างผอม

อาการแสดง: จิตใจหม่นหมอง อัดอั้นตันใจ อารมณ์อ่อนไหวเปราะบาง หดหู่ ไม่สดใส ลิ้นแดงซีด มีฝ้าบางขาว ชีพจรตึง (XianMai) มักมีอาการแน่นทรวงอก ชอบถอนหายใจ มีอาการเสียดชายโครง กระเพาะอาหารและท้อง เรอบ่อย มักรู้สึกมีสิ่งของจุกอยู่ที่คอ นิสัยไม่แสดงออก จิตใจระทมทุกข์ อารมณ์เฉยเมย เมื่อมีอารมณ์แปรปรวนมักปวดท้อง ท้องเสีย สตรีมีอาการปวดแน่นเต้านมและท้องน้อย

สภาวะจิตใจ: มักเป็นคนเก็บตัว อารมณ์แปรปรวน ตื่นตระหนก หวาดระแวง

แนวโน้มการเกิดโรค: ง่ายต่อการเกิดกลุ่มอาการซึมเศร้า (Depression syndrome) เช่น globus hysteriocus (MeiHeQi: **梅核气**), hysteria (ZangZao: **脏燥**), lily disease* (BaiHeBing: **百合病**), melancholia (YuZheng: **郁证**)

ความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อม: ทนต่อสภาวะกดดันทางอารมณ์ได้น้อย ปรับตัวเข้ากับฤดูฝนได้ยาก

63. กลุ่มพิเศษ (เท่อปิ่ง) (TeBingZhi: 特禀质) เป็นอย่างไร?

ลักษณะโดยรวม: เกิดความผิดปกติตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา ลักษณะเด่นคือ เกิดความผิดปกติทางสรีระวิทยา เป็นภูมิแพ้ได้ง่าย เป็นต้น

ลักษณะรูปร่าง: ผู้ที่อยู่ในจำพวกภูมิแพ้มักไม่มีความผิดปกติทางสรีระวิทยา ส่วนผู้ที่ได้รับสารจำเป็นก่อนกำเนิดจากบิดามารดาไม่เพียงพอ มักเกิดความผิดปกติทางสรีระวิทยาหรือความพิการของร่างกาย

อาการแสดง: ผู้ที่อยู่ในจำพวกภูมิแพ้มักพบอาการหอบหืด ภูมิแพ้ คัดจมูก คันคอ ไอ จาม เป็นต้น ส่วนผู้ที่เป็นโรคทางพันธุกรรม อาจเกิดเนื่องจากบิดามารดาถ่ายทอด หรือพัฒนาการขณะอยู่ในครรภ์ผิดปกติ หรือบุคคลในครอบครัวมีประวัติการเจ็บป่วย ในบางราย

อาจเกิดการติดเชื้อหรือเป็นโรคขณะอยู่ในครรภ์ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดจากมารดาและส่งผลกระทบต่อพัฒนาการ ทำให้เกิดโรคหรือเป็นโรคขณะอยู่ในครรภ์ มักพบการเกิดช้าทั้งห้า “อู่ฉือ” (พัฒนาการช้าทั้งห้า คือ การยืน การเดิน การงอกของเส้นผม การงอกของฟัน การหัดพูด) การอ่อนทั้งห้า “อู่หย่วน” (อ่อนทั้งห้า คือ ศีรษะอ่อน คออ่อน แขนขาอ่อน กล้ามเนื้ออ่อน การพูดหรือการเคี้ยวอาหารผิดปกติ) กระหม่อมปิดช้า ลมชักในเด็ก เป็นต้น

ความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อม: ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ยาก เช่น ในผู้ที่จัดอยู่ในจำพวกภูมิแพ้ จะง่ายต่อการเกิดภูมิแพ้และยากในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงฤดูกาล อีกทั้งง่ายต่อการกำเริบของโรคประจำตัว

ที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นพื้นฐานของแพทย์แผนจีน ที่แบ่งคนไปตามลักษณะต่างๆ เพื่อให้ทราบว่า แต่ละลักษณะจะเกิดโรคกลุ่มไหนบ่อย ตลอดจนการรักษาก็กำหนดตามลักษณะของคน

อุ่นใจ CYBER

AIS

พัฒนาทักษะและความฉลาดทางด้านดิจิทัล

DQ

เตรียมความพร้อมการใช้อินเทอร์เน็ต และสื่อออนไลน์อย่างชาญฉลาด

#อุ่นใจCYBER

#ถ้าเราทุกคนคือเครือข่าย

ภาคสาม

ภูมิคุ้มกัน
ในศาสตร์แพทย์แผนไทยประยุกต์

อาจารย์ แพทย์แผนไทยประยุกต์ วรรณี พรมด้าว
ผศ. ดร. แพทย์แผนไทยประยุกต์ ศุภะลักษณ์ ฟักคำ

บทที่ 10

ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ว่าด้วยธาตุทั้ง 4 (ธาตุสมุฏฐาน)

64. การแพทย์แผนไทย คือ อะไร?

การแพทย์แผนไทยเป็นวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ทั้งการตรวจวินิจฉัย บำบัดรักษา ป้องกันโรค และส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งเป็นศาสตร์ที่อาศัยความรู้หรือตำราที่ได้ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา โดยใช้ทฤษฎีความสมดุลของธาตุทั้ง 4

ปัจจุบันการแพทย์แผนไทยได้แบ่งออกเป็น 4 สาขาได้แก่ เวชกรรมไทย เภสัชกรรมไทย การผดุงครรภ์ไทย และการนวดไทย

65. สาเหตุการเจ็บป่วยในแพทย์แผนไทยมาจากอะไร?

การแพทย์แผนไทยเชื่อว่าสาเหตุแห่งการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือที่ตั้งที่แรกเกิดของโรค เกิดจากสาเหตุใหญ่ 6 ประการ ดังนี้

1. มูลเหตุธาตุทั้ง 4 (ธาตุสมุฏฐาน)
2. อิทธิพลของฤดูกาล (อุตุสมุฏฐาน)
3. อายุที่เปลี่ยนไปตามวัย (อายุสมุฏฐาน)
4. อิทธิพลของกาลเวลาและสุริยะจักรวาล (กาลสมุฏฐาน)
5. ถิ่นที่อยู่อาศัย (ประเทศสมุฏฐาน)
6. พฤติกรรมเป็นมูลเหตุที่ก่อโรค

พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว
พระมหาเจษฎาราชเจ้า รัชกาลที่ 3
"พระบิดาแห่งการแพทย์แผนไทย"
29 ตุลาคม ของทุกปี
เป็น "วันภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยแห่งชาติ"

66. ธาตุทั้ง 4 คืออะไร?

ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ซึ่งปรากฏในตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ฉบับหลวง และเวชศาสตร์ฉบับหลวง กล่าวมูลเหตุธาตุทั้ง 4 ไว้ดังนี้

สิ่งมีชีวิตเกิดมาแล้วประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 อันได้แก่ ธาตุดิน(ปถวีธาตุ) ธาตุน้ำ(อาโปธาตุ) ธาตุลม(วาโยธาตุ) และธาตุไฟ(เตโชธาตุ) ที่เรียกว่าสมุฏฐานธาตุ ซึ่งอยู่ในภาวะสมดุลเกี่ยวข้องกันและกัน โดยแบ่งออกเป็นธาตุดิน 20 อย่าง ธาตุน้ำ 12 อย่าง ธาตุลม 6 อย่าง และธาตุไฟ 4 อย่าง

1. **ธาตุดิน** เป็นองค์ประกอบของร่างกายที่เป็นโครงสร้าง สิ่งมีชีวิตที่มีลักษณะเป็นของแข็งมีความคงรูป ได้แก่ ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า และเยื่อในสมอง หากธาตุดินเสียสมดุลไปก็จะมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น เช่น ทำให้มีอาการให้เจ็บท้อง ท้องขึ้น ให้เสียดแทง กินอาหารไม่อยู่ท้อง เป็นต้น

2. ธาตุน้ำ เป็นองค์ประกอบของร่างกาย ที่มีลักษณะเป็นน้ำเป็นของที่เหลว มีคุณสมบัติไหลไปมาซึมซับไปทั่วร่างกาย ทำให้อ่อนตัว เป็นตัวกลางที่ทำให้สิ่งต่างๆไหลเวียนไปได้ ได้แก่ น้ำดี เสมหะ น้ำหนอง เลือด เหงื่อ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำมันข้น น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ และน้ำปัสสาวะ หากธาตุน้ำเสียสมดุลไปก็จะมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น เช่น เป็นหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล มีเสมหะ มีอาการแสบขัดปัสสาวะ เป็นต้น

3. ธาตุลม เป็นพลังผลักดันภายในระบบของร่างกาย มีลักษณะเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การนั่ง การนอน และการทำอิริยาบถต่างๆต้องอาศัยธาตุลมเป็นตัวขับเคลื่อน ได้แก่ ลมพัดขึ้นบน (ลมที่พัดตั้งแต่ปลายเท้าตลอดถึงศีรษะ) ลมพัดลงล่าง (ลมที่พัดตั้งแต่ศีรษะตลอดถึงปลายเท้า) ลมพัดในท้อง (ลมที่พัดอยู่ภายในช่องท้อง นอกลำไส้) ลมในลำไส้ (ลมที่พัดอยู่ในกระเพาะอาหารและในลำไส้) ลมหายใจเข้าออก และลมพัดทั่วร่างกาย หากธาตุลมเสียสมดุลไปก็จะมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น เช่น มีอาการปวดเมื่อยทั่วร่างกาย ท้องอืดท้องเฟ้อ เวียนศีรษะ เป็นต้น

4. ธาตุไฟ เป็นพลังงานที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น มีลักษณะที่เป็นความร้อน ได้แก่ ไฟสำหรับอุ่นกาย(ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่นเป็นปกติ) ไฟร้อนระส่ำระส่าย ไฟสำหรับเผาผลาญร่างกายให้แก่เฒ่า และไฟสำหรับย่อยอาหาร หากธาตุเสียสมดุลไปก็จะมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น เช่น มีอาการตาเหลืองตัวเหลือง มีไข้ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ธาตุทั้ง 4 จะอยู่ในภาวะสมดุลกันในร่างกายจึงจะเป็นปกติไม่เจ็บป่วย เช่น ธาตุดินอาศัยธาตุน้ำทำให้ชุ่มชื้นและเต่งตึง อาศัยลมพยุงให้คงรูปและเคลื่อนไหว อาศัยไฟให้พลังงานอุ่นไม่ให้เน่า เป็นต้น หากมีธาตุใดธาตุหนึ่งน้อยไป มากไป หรือผิดปกติไป ก็จะทำให้เกิดโรค แพทย์แผนไทย เรียกภาวะที่ธาตุน้อยไปว่า “หย่อน” เรียกภาวะที่ธาตุมากไปว่า “กำเริบ” เรียกภาวะที่ธาตุผิดปกติไปว่า “พิการ” ก็จะให้ยาแก้ได้

บทที่ 11

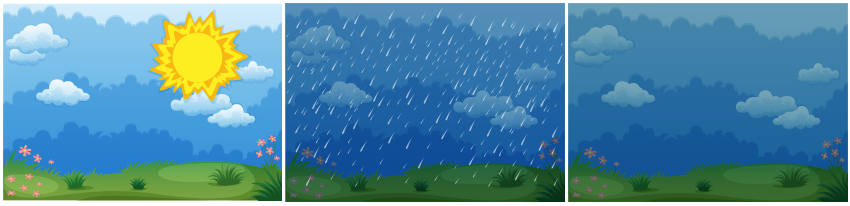
ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยว่าด้วย ฤดูกาล (อุตุสมุฏฐาน) และอายุ (อายุสมุฏฐาน)

67. ฤดูกาลมีผลต่อการเจ็บป่วยหรือไม่?

อิทธิพลของฤดูกาล (อุตุสมุฏฐาน) เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง ที่การแพทย์แผนไทยเชื่อว่าเป็นสาเหตุแห่งการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเป็นที่ตั้งที่แรกเกิดของโรค ซึ่งแต่ละฤดูมีผลทำให้ร่างกายแปรปรวน ธาตุทั้ง 4 เกิดการเปลี่ยนแปลงเสียสมดุล

68. ในประเทศไทยแบ่งเป็นกี่ฤดูกาล มีฤดูอะไรบ้าง?

ตำราการแพทย์แผนไทยจำแนกฤดูออกเป็นปีละ 3 ฤดู 4 ฤดูและ 6 ฤดู ในที่นี้จะกล่าวถึง 3 ฤดู ได้แก่ ฤดูร้อน (คิมหันตฤดู) นับตั้งแต่แรม 1 ค่ำเดือน 4 ถึง ขึ้น 15 ค่ำเดือน 8 ฤดูฝน (วสันตฤดู) นับตั้งแต่แรม 1 ค่ำเดือน 8 ถึง ขึ้น 15 ค่ำเดือน 12 และฤดูหนาว (เหมันตฤดู) นับตั้งแต่แรม 1 ค่ำเดือน 12 ถึง ขึ้น 15 ค่ำเดือน 4



69. แต่ละฤดู (อุตุสมุฏฐาน) จะเจ็บป่วยด้วยธาตุใด?

ฤดูร้อน (คิมหันตฤดู) เป็นพิกัดปิตตะสมุฏฐาน เจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ มักจะมีอาการหงุดหงิดร้อนระส่ำระส่าย หรือเป็นไข้ตัวร้อนได้ง่าย เป็นต้น

ฤดูฝน (วสันตฤดู) เป็นพิกัดวาตะสมุฏฐาน เจ็บป่วยด้วยธาตุลม มักจะมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นต้น

ฤดูหนาว (เหมันตฤดู) เป็นพิกัดเสมหะสมุฏฐาน เจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ มักจะมีอาการเป็นหวัด คัดจมูก มีน้ำมูก เป็นต้น

70. ในแต่ละฤดูจะมีรสยาใดที่ใช้สำหรับป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วย?

ในแต่ละฤดูถือว่าเป็นฤดูแห่งกองโรค คือ เกิดเป็นโรคทางปิตตะ, โรคทางวาตะ และโรคทางเสมหะ ตามลำดับ จึงจัดรสยาแก้ไว้ดังนี้

ฤดูร้อน (คิมหันตฤดู) เกิดโรคเพื่อเตโชธาตุพิการ คือ โรคทางปิตตะพิการ คือ ดีพิการ ควรใช้ยารสเย็นและจืด

ฤดูฝน (วสันตฤดู) เกิดโรคเพื่อวาโยธาตุพิการ คือ โรคทางวาตะ โรคลม ควรใช้ยารสร้อน และสุขุม

ฤดูหนาว (เหมันตฤดู) เกิดโรคเพื่ออาโปธาตุพิการ คือ สมุฏฐานเสมหะ ควรใช้ยารสสุขุม หรือรสเปรี้ยว

71. ในแต่ละฤดูจะมียาตำรับใดบ้าง ที่ใช้ป้องกันการเจ็บป่วย?

ในศาสตร์การแพทย์แผนไทย จะมีตำรับยาที่ช่วยปรับสมดุล และป้องกันการเจ็บป่วยในแต่ละฤดู ดังนี้

ฤดูร้อน (คิมหันตฤดู) จะใช้ยาพิกัดตรีผลา จะประกอบไปด้วยตัวยา ลูกสมอพิเภก ลูกสมอไทย ลูกมะขามป้อม

ฤดูฝน (วสันตฤดู) จะใช้ยาพิกัดตรีกฏุก จะประกอบไปด้วยตัวยา เมล็ดพริกไทย ดอกดีปลี เหง้าขิงแห้ง

ฤดูหนาว (เหมันตฤดู) จะใช้ยาพิกัดตรีสาร จะประกอบไปด้วยตัวยา รากเจตมูล เถาสะค้าน รากช้าพลู

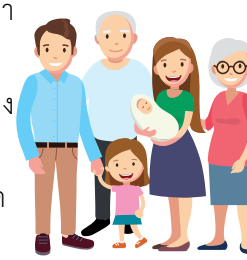
จะเห็นได้ว่าฤดู (อุตุสมุฏฐาน)เป็นสาเหตุของโรคฤดูแต่ละฤดูย่อมผันแปรไปตามดินฟ้าอากาศ หากธาตุทั้ง 4 ของร่างกายมนุษย์เปลี่ยนแปลงตามไม่ทัน อาจทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย

72. อายุสมุฏฐาน หมายถึงอะไร?

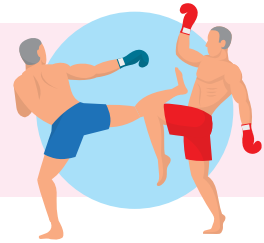
อิทธิพลของอายุที่เปลี่ยนไปตามวัย หรือร่างกายมนุษย์ที่เปลี่ยนไปตามอายุขัย เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่การแพทย์แผนไทยเชื่อ ว่าเป็นสาเหตุแห่งการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเป็นที่ตั้งที่แรกเกิดของโรคซึ่งแต่ละอายุมีผลทำให้ร่างกายแปรปรวน ธาตุทั้ง 4 เกิดการเปลี่ยนแปลงเสียสมดุล

ร่างกายมนุษย์ที่เปลี่ยนแปลงตามอายุ แบ่งเป็น 3 วัย ดังนี้

- **ปฐมวัย อายุ 0-16 ปี** จะเกิดโรคธาตุน้ำมักจะมีอาการเป็นหวัด มีน้ำมูก มีเสมหะได้ง่าย
- **มัชฉิมวัย อายุ 16-32 ปี** จะเกิดโรคทางธาตุไฟ มักจะมีอาการตัวร้อน ปวดศีรษะได้ง่าย
- **ปัจฉิมวัย อายุมากกว่า 32 ปี ขึ้นไป** จะเกิดโรคในธาตุลม มักมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้ง่าย



บทที่ 12



ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยว่าด้วย สถานที่ (ประเทศสมุฏฐาน) เวลา (กาลสมุฏฐาน) และพฤติกรรม

73. ประเทศสมุฏฐาน เป็นอย่างไร?

สถานที่อยู่อาศัย แพทย์แผนไทยเรียกว่า ประเทศสมุฏฐานซึ่งแบ่งเป็น 4 สถานที่ จะมีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพ ดังนี้

1. **ประเทศร้อน** สถานที่เป็นภูเขาสูงเนินผา มักเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ
2. **ประเทศที่เย็น** สถานที่เป็นน้ำฝน โคลนตม มีฝนตกชุก มักเจ็บป่วยด้วยธาตุลม
3. **ประเทศที่อุ่น** สถานที่เป็นน้ำฝน กรวดทราย เป็นที่เก็บน้ำไม่อยู่มักเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ
4. **ประเทศหนาว** สถานที่เป็นน้ำเค็ม มีโคลนตมชื้นแฉะ เช่น ชายทะเล มักเจ็บป่วยด้วยธาตุดิน

74. ในศาสตร์การแพทย์แผนไทย กาลเวลามีผลต่อการเกิดโรคหรือไม่?

กาลเวลา คือ การเปลี่ยนแปลงในรอบหนึ่งวันตามเวลา ตามหลักการวิชาการแพทย์แผนไทยกำหนดโรคและสาเหตุของโรคที่อาจเกิดในช่วงเวลาต่างๆ เพื่อใช้ประกอบการวินิจฉัยและกำหนดตัวยาสำหรับบำบัดโรคซึ่งแบ่งเป็น 3 ช่วงเวลา ดังนี้

ยาม 1 เวลา 06.00-10.00 น. (เวลากลางวัน) และ เวลา18.00-22.00 น. (เวลากลางคืน) ธาตุน้ำกระทำโทษ มักมีอาการน้ำมูกไหล หรือ ท้องเสีย ซึ่งเกิดโรคเพื่อเสมหะ ใช้น้ำกระสายยารสเปรี้ยว

ยาม 2 เวลา 06.00-14.00 น. (เวลากลางวัน) และเวลา 22.00-02.00 น. (เวลากลางวัน) ธาตุไฟกระทำโทษ มักมีอาการไข้ แสบท้อง ปวดท้อง ซึ่งเกิดโรคเพื่อโลหิตและดี ใช้น้ำกระสายยารสขม

ยาม 3 เวลา 14.00-18.00 น. (เวลากลางวัน) และ 02.00-06.00 น. (เวลากลางวัน) ธาตุลมกระทำโทษ มักวิงเวียน ปวดเมื่อย และ อ่อนเพลีย ซึ่งเกิดโรคเพื่อลม ใช้น้ำกระสายยารสร้อน

ตัวแปรอีกอย่างที่กำหนดความแตกต่างในรอบหนึ่งเดือน คือ ดวงจันทร์ข้างขึ้นและข้างแรม ในรอบหนึ่งปีจะมีดวงดาวที่มีผลต่อเดือนต่างๆ เป็นรายเดือนทั้ง 12 เดือน พระอาทิตย์ที่สถิตในราศีต่างๆก็จะมีผลต่อร่างกายแตกต่างกันทั้ง 12 ราศี นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลดาวที่มามีผลต่อชีวิตยาวนานหลายปี ที่เรียกว่าดาวเคราะห์เสวยอายุ ตามคัมภีร์มหาทักษา ซึ่งหากดาวเคราะห์ส่งผลต่อชีวิตอย่างรุนแรงก็อาจจะทำให้เจ็บป่วยได้

75. พฤติกรรมใดบ้างที่เป็นมูลเหตุของการเกิดโรค?

ในคัมภีร์วรโยคสารส่วนที่กล่าวถึง โทโสตภาวะลักษณะ มีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมและสภาพจิตใจที่ส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วย ดังนี้

- การกินอาหารมากหรือน้อยเกินไป กินอาหารบูด กินอาหารที่ไม่เคยกิน หรือกินอาหารที่ไม่ถูกกับธาตุ
- การฝืนอิริยาบถ ได้แก่ การนั่ง การยืนเดิน และการนอน ที่ไม่สมดุลกับร่างกาย จนโครงสร้างร่างกายเสียสมดุลและเสื่อมโทรม
- การอยู่ในอากาศที่ไม่สะอาด หรืออยู่ในที่ร้อน หรือเย็นเกินไป
- การอดต่างๆ เช่น อดอาหาร อดข้าว อดน้ำ อดนอน
- การกลั้นอุจจาระและกลั้นปัสสาวะ
- การทำงานมากเกินกำลัง หรือ มีกิจกรรมทางเพศมากเกินไป
- การเกิดความโศกเศร้าเสียใจ หรือดีใจจนเกินไป และขาด อุเบกขา
- การเกิดโทสะมากเกินไป และขาดสติ

BLACK CANYON

COFFEE & EATERY

A Taste from Paradise . . . Available on Earth

www.blackcanyoncoffee.com

blackcanyonthailand @blackcanyon

“แบล็คแคนยอน”

ร้านกาแฟและอาหารคุณภาพเยี่ยม เราเริ่มจากความใส่ใจ ในการเลือกสรรวัตถุดิบคุณภาพสูง ส่งตรงจากแหล่งผลิตที่ได้รับการยอมรับและมีมาตรฐาน ด้วยฝีมือ ประสบการณ์ และความเชี่ยวชาญในการปรุงอาหารจากเชฟของเรา อีกทั้งการจัดเตรียมกาแฟและเครื่องดื่มอื่นๆ ด้วยบาริสต้าฝีมือระดับแชมป์ที่ได้รับรางวัลต่างๆ เป็นการการันตีคุณภาพของทุกๆ เมนูที่เสริฟลูกค้าของเรา ด้วยบริการที่อบอุ่น เพื่อให้ลูกค้าทุกท่านได้รับความประทับใจและความสุขใจเปี่ยมล้น ในทุกๆ ครั้งที่แวะมาที่ แบล็คแคนยอน

ด้วยความเอาใจใส่ ทำให้ “แบล็คแคนยอน” ได้ขยายสาขา เพื่อรองรับลูกค้าทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ รวมกว่า 360 สาขา ในพื้นที่ต่างๆ ทั้งในศูนย์การค้า ซุปเปอร์สโตร์ โรงพยาบาล มหาวิทยาลัย สถานีบริการน้ำมัน ศูนย์แสดงนิทรรศการ และท่าอากาศยานขนาดใหญ่ทั่วประเทศ รวมทั้งบริการเดลิเวอรี จัดส่งถึงบ้าน และบริการจัดเลี้ยง

ตลอดระยะเวลา 20 กว่าปี แห่งความภาคภูมิใจ แบล็คแคนยอน ได้เป็นกรณีศึกษาที่น่าสนใจทางด้านการตลาด ในหนังสือ “**Think ASEAN! Rethinking Marketing toward ASEAN Communication 2015**” **(Copyright@2007)** โดย **Dr.Philip Kotler** กูรูด้านการตลาดของโลก และ **Hermawan Kartajaya** และ **Hooi Den Huan** ในด้านอื่นๆ ยังมีความสำเร็จ จากรางวัลต่างๆ ที่สร้างความเชื่อมั่นให้ลูกค้า อาทิ

Prime Minister’s Export Award, Superbrands Award, SMEs Best Brand Award, Bai Po Award, Thailand Best Friend Award, APEA Asia Pacific Entrepreneurship Award, Thailand Barista Championship, Thailand Latte Art Championship, World Pad Thai Championship

บทที่ 13

ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยว่าด้วยธาตุเจ้าเรือน

76. ธาตุเจ้าเรือนคืออะไร แบ่งเป็นกี่แบบ?

มนุษย์มีธาตุเจ้าเรือนที่หมายถึงบุคลิกและอุปนิสัย ติดตัวมาตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา เรียกว่า ธาตุกำเนิด อาจเปลี่ยนแปลงได้ภายหลังที่ต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ธาตุภายนอก อิทธิพลของฤดูกาล ถิ่นที่อยู่อาศัย อิทธิพลของดวงดาว สุริยะจักรวาล รวมทั้งชีวิตที่เติบโตด้วยการเลี้ยงดูของครอบครัว พฤติกรรมของตนจนเติบใหญ่ ผ่านวัยต่างๆของมนุษย์ที่ต้องปรับตัวซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพื่อให้ร่างกายสมดุลไม่เจ็บป่วย หรือให้ทรมานน้อยที่สุดจนจวบอายุขัย

ธาตุเจ้าเรือน แบ่งได้ดังนี้

- ผู้ที่เกิดเดือนเมษายน พฤษภาคม มิถุนายน ธาตุเจ้าเรือนคือ ธาตุลม
- ผู้ที่เกิดเดือนกรกฎาคม สิงหาคม กันยายน ธาตุเจ้าเรือนคือ ธาตุน้ำ
- ผู้ที่เกิดเดือนตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม ธาตุเจ้าเรือนคือ ธาตุดิน
- ผู้ที่เกิดเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม ธาตุเจ้าเรือนคือ ธาตุไฟ

77. ธาตุเจ้าเรือน แต่ละแบบมีลักษณะอย่างไร?

องค์ประกอบของธาตุที่รวมกันเป็นมนุษย์อย่างปกตินั้น จะมีธาตุใดธาตุหนึ่งที่เด่นชัดออกมาหรือมากกว่าอย่างอื่น จะเรียกว่า เจ้าเรือน ทำให้แต่ละคนมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป โดยธาตุหลักทั้งสี่จะมีลักษณะที่แสดงออกเป็น เจ้าเรือน ดังนี้

1. ธาตุดินเจ้าเรือน

จะมีรูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำ ผมดกดำ เสียงดังฟังชัด กระดูกใหญ่ ข้อกระดูกแข็งแรง น้ำหนักตัวมาก ล่ำสัน อวัยวะสมบูรณ์

2. ธาตุน้ำเจ้าเรือน

จะมีรูปร่างสมบูรณ์ อวัยวะสมบูรณ์สมส่วน ผิวพรรณสดใสเต่งตึง ตาหวานน้ำในตามาก ท่าทางเดินมั่นคง ผมดกดำงาม ทนเย็นได้ดี มีลูกดก มีความรู้สึกทางเพศสูง แต่มักเฉื่อยและค่อนข้างเกียจคร้าน

3. ธาตุลมเจ้าเรือน

จะมีผิวหนังหยาบแห้ง รูปร่างผอมโปร่ง ผมบาง ข้อกระดูกมักลั่นเวลาเคลื่อนไหว ขี้อิจฉา ขี้ขลาด รักง่ายหน่ายเร็ว ทนหนาวไม่ค่อยได้ นอนไม่ค่อยหลับ ช่างพูด เสียงต่ำ ออกเสียงไม่ชัด มีลูกไม่ดก มีความรู้สึกทางเพศต่ำ

4. ธาตุไฟเจ้าเรือน

มักขี้ร้อน ทนร้อนไม่ค่อยได้ หิวบ่อย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว มักหัวล้าน หนังย่น ผมขนหนวดอ่อนนิ่ม ไม่อดทน ใจร้อน ข้อกระดูกหลวม มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวแรง ความต้องการทางเพศ ปานกลาง

ลักษณะดังกล่าวเป็นลักษณะโดยรวมกว้างๆ ทุกคนจะมีลักษณะเด่นๆ ปะปนกันไป สุดแท้แต่จะมีลักษณะเด่นของธาตุใดมากหรือน้อย หากพิจารณาดูแล้วมีลักษณะค่อนข้างเป็นลักษณะของธาตุใด ก็จะเรียกว่า มีบุคลิกส่วนใหญ่เป็นธาตุนั้น

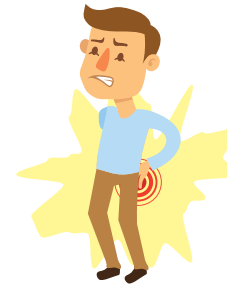
78. การเจ็บป่วยเกี่ยวกับธาตุเจ้าเรือนอย่างไร?

ลักษณะที่เป็นในปัจจุบันอาจสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับลักษณะที่เป็นมาตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา เช่น บางคนอาจมีธาตุเจ้าเรือนเดิมเป็นธาตุไฟ ปัจจุบันมีลักษณะที่เปลี่ยนไปจนกลายเป็นธาตุลม ทั้งนี้เพราะการเลี้ยงดู พฤติกรรมการกินและสิ่งแวดล้อม ทำให้ธาตุเปลี่ยนไป โดยทั่วไปธาตุเจ้าเรือนเดิมจะไม่เปลี่ยนแปลงในระยะช่วง 6 ปีแรกของชีวิต

เช่นเดียวกับในแพทย์แผนปัจจุบันที่ลักษณะที่กำหนดโดย gene ที่เรียก genotype ถูกสิ่งแวดล้อมเมื่อเติบโตขึ้นที่เรียกว่า epigenetics ทำให้ลักษณะที่เห็นภายนอกที่เรียกว่าphenotype แตกต่างไปจากลักษณะเดิมที่กำหนดโดย gene

สภาวะสุขภาพของคนเราจะถูกควบคุมด้วยธาตุทั้ง 4 ดังนี้

1. ธาตุดิน



มีความสำคัญในการควบคุมสุขภาพของคนธาตุดิน คือ ความสมบูรณ์ของหัวใจ อาหารที่รับประทาน และกากอาหารในลำไส้ใหญ่ เมื่อมีการเสียสมดุลของตัวควบคุมสุขภาพจะทำให้คนธาตุดินมักเจ็บป่วยด้วยโรคอวัยวะโครงสร้างหลักของร่างกาย เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ริดสีดวงทวาร เป็นต้น

2. ธาตุน้ำ

การควบคุมสุขภาพของคนธาตุน้ำ คือการควบคุมน้ำในร่างกาย เช่น น้ำมูก เสมหะ น้ำย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้ น้ำดี น้ำปัสสาวะ เป็นต้น คนธาตุน้ำมักเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบขับถ่าย ปัสสาวะ

3. ธาตุลม

คนธาตุลมมักเจ็บป่วยด้วยอาการของระบบประสาท การไหลเวียนของโลหิต อารมณ์ จิตใจ วิงเวียน หน้ามืด อ่อนเพลีย ไม่มีแรง

4. ธาตุไฟ

การควบคุมสุขภาพของคนธาตุไฟ คือ การทำงานของน้ำดี การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย อาการเจ็บป่วยที่พบได้ในคนธาตุไฟ เช่น ท่อน้ำดีอุดตัน ตับอักเสบ ตัวเหลือง ตาเหลือง ท้องอืด มีไข้ เป็นต้น

เมื่อพิจารณาเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดโรคตามทฤษฎีแพทย์แผนไทย จะเห็นว่า มีความเชื่อว่า ธรรมชาติเป็นปัจจัยที่สำคัญ เพราะมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หากละเมิดกฎธรรมชาติก็จะเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บชนิดต่างๆ

79. เบญจขันธ์ คืออะไร?
สัมพันธ์กับองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์อย่างไร?

เบญจขันธ์ เป็น องค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ มี 5 หมวด ได้แก่ รูปขันธ์ (1 หมวด) และนามขันธ์(4 หมวด) ดังนี้

1. รูปขันธ์ เป็นส่วนประกอบของรูปธรรมทั้งหมด คือร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย

2. เวทนาขันธ์ เป็นส่วนของการเสวยอารมณ์ คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ สิ่งที่รับรู้ทั้ง 6 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์

3. สัญญาขันธ์ คือ ความกำหนดได้ จำได้

4. สังขารขันธ์ คือ สภาพที่ปรุงแต่งจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่ว ปรุงแต่งความคิด

5. วิญญาณขันธ์ คือการรับรู้อารมณ์อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส การรับสัมผัส และการรับรู้อารมณ์ทางใจ

ในทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เชื่อว่า การเกิดชีวิตใหม่จะเกิดขึ้นได้ต้องมีพ่อแม่ที่มีลักษณะของหญิง - ชาย ครบถ้วน โดยให้ความหมายของชีวิตไว้ว่า ชีวิต คือ ขันธ์ 5 อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

บทที่14

การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคตามศาสตร์แพทย์แผนไทย

80. การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยมีหลักการอย่างไร?

ได้มีการกล่าวหลักการไว้มากมายทั้งในหนังสือ ตำรา คัมภีร์ต่างๆ ซึ่งจะสรุปประเด็นหลักที่ประชาชนทั่วไปสามารถนำไปใช้ได้ดังนี้

- การใช้สมุนไพร
- การนวดไทย
- การรับประทานอาหาร
- การออกกำลังกายแบบฤาษีดัดตน

81. หลักการใช้ยาสมุนไพรเป็นอย่างไร?

นับแต่อดีตกาลแพทย์ไทยใช้ยาสมุนไพรที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุต่างๆในการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บ การตั้งตำรับยา การปรุงยา ต้องอาศัยความรู้ความชำนาญเพื่อให้ได้ยาที่มีสรรพคุณดีและมีความปลอดภัย. จึงต้องเรียนรู้หลักวิชาเภสัชกรรมไทยเบื้องต้น ได้แก่ เภสัชวัตถุ สรรพคุณเภสัช คณาเภสัช และเภสัชกรรม

1. เภสัชวัตถุ เป็นการนำวัตถุนานาชนิด มาทำเป็นยาบำบัดโรค ซึ่งได้จาก พืช สัตว์ และแร่ธาตุ

2. สรรพคุณเภสัช เป็นการเรียนรู้สรรพคุณของยา ต้องรู้รสยาก่อนทั้ง 3 รส คือ

- **ยารสเย็น** เป็นเครื่องยา ปรุงผสมด้วยเกสรดอกไม้ รากไม้ เขาวัว เขากระทิง เขี้ยวเสือ เขี้ยวเลียงผา เป็นต้น. ใช้แก้โรคที่เกิดจากอาการทางปิตตะเช่น เป็นไข้ตัวร้อน. ปวดศรีษะ
- **ยารสร้อน** เป็นเครื่องยาที่ผสมด้วยดีปลี ช้าพลู เถาสะค้าน รากเจตมูล เพลิง และขิงแห้ง เป็นต้น ใช้แก้โรคที่เกิดจากอาการทางวาตะ เช่น ท้องอืดท้องเฟ้อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- **ยารสสุขุม** เป็นยาที่ผสมด้วยโกฐ เทียน กฤษณา กะลำพัก เป็นต้น ใช้แก้โรคที่เกิดจากอาการทางวาตะเสมหะ. เช่น เป็นหวัด เวียนศรีษะ

3. คณาเภสัช เป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยในการจัดตัวยาให้เป็นกลุ่มหรือเป็นหมวดหมู่ เพื่อสดวกในการจดจำ โดยตัวยาต้องมีฤทธิ์ไปในทางเดียวกัน

4. เภสัชกรรม เป็นการผสมตัวยาหรือเครื่องยาตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไปเข้าด้วยกัน ซึ่งเป็นการปรุงยานั่นเอง

ตามองค์ความรู้ในเรื่องการใช้สมุนไพร จะใช้รสของสมุนไพร เป็นยารักษาโรคซึ่งจะมีผลต่อการปรับสมดุลของร่างกาย เมื่อธาตุทั้ง 4 ในร่างกายสมดุลจะไม่เจ็บป่วย หากพบธาตุใดธาตุหนึ่งเสียสมดุลมักจะเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ดังนั้นเพื่อป้องกันความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้น สามารถบริโภคอาหารของแต่ละคนในชีวิตประจำวันโดยประยุกต์ใช้รสของพืช ผัก ผลไม้ นำมาปรุงเป็นอาหาร

ปัจจุบันมีการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อการรักษาโรคหรืออาการเบื้องต้น ได้แก่

- **สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ** เช่น ขิง ข่า ขมิ้นชัน กระเพรา กระชาย เป็นต้น

- **สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องผูก** เช่น ขี้เหล็ก มะขาม ชุมเห็ดเทศ เป็นต้น
- **สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องเสีย** เช่น กล้วยน้ำว้า ทับทิม ฝรั่ง เป็นต้น
- **สมุนไพรที่ใช้แก้คลื่นไส้** อาเจียน เช่น ขิง ยอ เป็นต้น
- **สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการไอ ระคายคอจากเสมหะ** เช่น ขิง มะขาม ดีปลี มะแว้งต้น มะแว้งเครือ เป็นต้น
- **สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการในระบบทางเดินปัสสาวะ** เช่น กระเจี๊ยบแดง ตะไคร้ สับปะรด เป็นต้น
- **สมุนไพรที่ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก** เช่น ว่านหางจระเข้ บัวบก เป็นต้น
- **สมุนไพรที่ใช้รักษาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย** เช่น ขมิ้นชัน เสลดพังพอน ตำลึง เป็นต้น
- **สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการเคล็ดขัดยอก** เช่น ไพล เป็นต้น
- **สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการนอนไม่หลับ** เช่น ขี้เหล็ก เป็นต้น
- **สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการไข้** เช่น ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด เป็นต้น

82. การใช้สมุนไพรเพื่อการป้องกันโรค ในแพทย์แผนไทยทำอย่างไร?

ในการป้องกันโรคเบื้องต้น ส่วนใหญ่สมุนไพรที่ใช้จะสามารถนำมาประกอบอาหาร รับประทานช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันโรคของร่างกาย มีดังนี้

1. กระชาย เป็นพืชล้มลุก สารสำคัญที่พบส่วนใหญ่เป็นสารกลุ่มฟลาโวนอยด์และน้ำมันหอมระเหย มีสรรพคุณทางการแพทย์แผนไทย ช่วยบำรุงกำลัง เป็นยาอายุวัฒนะ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ซึ่งในการป้องกันโรค จะนำหัวกระชายแก่ๆเอามาต้มเป็นน้ำดื่ม หรือใช้ปรุงเป็นอาหาร

2. กระเจี๊ยบแดง สรรพคุณช่วยย่อยอาหาร ป้องกันโรคสมองเสื่อม ขับปัสสาวะ ซึ่งในการป้องกันโรคจะใช้กลีบเลี้ยงต้มรวมกับน้ำมะตูมดื่มเป็นประจำ

3. กวาวเครือขาว สารสำคัญที่พบเป็นสารไฟโตเอสโตรเจน สรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกำลัง ทำให้ผิวพรรณเต่งตึง หากรับประทานมากเกินอาจเกิดพิษได้ กวาวเครือขาวมีอิทธิพลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ในการสร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาว ในตำราของหลวงอนุสารสุนทร ระบุขนาดรับประทานยาหัวกวาวเครือขาวว่า ให้ปั้นกินวันละ 1 เม็ด ขนาดเท่าเม็ดพริกไทย มีสรรพคุณเป็นอายุวัฒนะ ใช้ได้ทั้งชายหญิงที่สูงอายุ ช่วยทำให้ผิวหนังที่เหี่ยวย่นกลับเต่งตึงมีน้ำมีนวล ทำให้ความจำดี ช่วยบำรุงโลหิต ช่วยให้กินได้นอนหลับ แต่ห้ามคนหนุ่มสาวรับประทาน

4. ขมิ้นชัน สารสำคัญที่พบเป็นสารเคอร์คูมิน คนไทยใช้เหง้าขมิ้นชันทั้งสดและแห้งในการประกอบอาหารโดยใช้แต่งกลิ่น แต่งสีและรส ใช้รักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด และยังพบว่าขมิ้นชันมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและต้านการอักเสบ ในการป้องกันโรคเบื้องต้นจะนำขมิ้นชันมาประกอบเป็นอาหารรับประทานเป็นประจำ หรือใช้เหง้าขมิ้นฝานบางๆตากแดดให้แห้งบดละเอียดผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นเม็ดเล็กรับประทาน 3 เวลา เพื่อป้องกันและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ต้านการเกิดพิษต่อตับ ลดคลอเรสเตอรอล ต้านอนุมูลอิสระ

5. ขิง สารสำคัญที่พบเป็นสารประกอบในน้ำมันหอมระเหยมากกว่า 50 ชนิด สรรพคุณตามตำราการแพทย์แผนไทย ต้นใช้ขับลม บรรเทาอาการจุกเสียดแน่นเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร แก้อาเจียน และยังพบว่าขิงมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและฤทธิ์ต้านการอักเสบ ในการป้องกันโรคจะใช้เหง้าขิงเป็นผักจิ้มน้ำพริกรับประทาน เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี

6. บัวบก สารสำคัญที่พบ Triiterpenoids, Fl avanoids และน้ำมันหอมระเหย สรรพคุณทั้งลำต้นและใบช่วยให้ความจำดี ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงหัวใจ แก้ช้ำใน แก้ร้อนในกระหายน้ำ ขับปัสสาวะ ก็ยังพบว่าบัวบกมีฤทธิ์ต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้จำนวนเม็ด

เลือดขาวเพิ่มขึ้น ในการป้องกันโรคจะใช้ใบบัวบก 60 กรัม พริกไทย 15 กรัม ตำผงแล้วแช่น้ำผึ้งรับประทาน เพื่อบำรุงสมอง และบำรุงร่างกาย

7. ฟ้าทะลายโจร สารสำคัญที่พบเป็นสารจำพวกไดเทอร์ปีน แลคโตน หลายชนิดที่มีฤทธิ์ลดไข้และต้านอักเสบ เช่น แอนโดรกราโฟไลด์ เป็นต้น สรรพคุณตามตำราการแพทย์แผนไทย ใช้ดับร้อนแก้พิษไข้ ระงับอาการอักเสบ เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ แก้ท้องเสีย ช่วยเจริญอาหาร จะใช้ ใบและกิ่งฟ้าทะลายโจร 1 กำมือ นำมาต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง จะช่วยป้องกันอาการหวัดเบื้องต้นได้ และยังมีรายงานพบว่าฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ต่อระบบภูมิคุ้มกันได้ทั้งภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะ และภูมิคุ้มกันแบบไม่จำเพาะ

นอกจากนี้ยังมีการสนับสนุนและส่งเสริมการใช้บัญชียาจากสมุนไพร เป็นมาตรการสำคัญในการส่งเสริมและฟื้นฟูการใช้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรในระบบสุขภาพของชาติที่สอดคล้องกับหลักปรัชญาวิถีชีวิตพอเพียง โดยคณะทำงานผู้เชี่ยวชาญแห่งชาติด้านการคัดเลือกยาสมุนไพรได้ดำเนินการจัดทำบัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ประกอบด้วยยาแผนไทยหรือยาแผนโบราณ 50 รายการ ได้ยาพัฒนาจากสมุนไพร 21 รายการ โดยระบุสูตรตำรับข้อบ่งใช้ขนาดและวิธีใช้ รวมทั้งข้อห้ามหรือข้อควรระวังในการใช้ซึ่งมีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนเพื่อคุ้มครองผู้บริโภคให้เกิดการใช้ยาสมุนไพรอย่างเหมาะสมและเพิ่มความเชื่อมั่นในการใช้สมุนไพรเพื่อป้องกันและบำบัดรักษาโรคต่อไป

83. การนวดไทยเป็นอย่างไร?

การนวดไทยนับเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าที่สืบทอดกันมาช้านานของคนไทย เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ในการส่งเสริมสุขภาพ และบรรเทารักษาโรค มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จากหลักฐานที่พบว่า มีการบันทึกเกี่ยวกับการนวดเป็นลายลักษณ์อักษรเก่าแก่ที่สุด คือ ศิลาจารึกสมัยสุโขทัยที่ขุดพบที่วัดป่ามะม่วง ตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหง มีรอยจารึกเป็นรูปการรักษาด้วยการนวด

84. การนวดไทยแบ่งเป็นกี่แบบ อะไรบ้าง?

การนวดไทยเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการตรวจ การวินิจฉัย การส่งเสริม การป้องกัน การบำบัด และการฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

- การนวดแบบราชสำนัก
- การนวดแบบเชลยศักดิ์

85. การนวดแบบราชสำนัก เป็นอย่างไร?

การนวดไทยแบบราชสำนักจะเน้นที่จรรยามารยาทในการนวด ใช้เพียงมือ และนิ้วในการนวดจุดเท่านั้น จึงมีลักษณะเรียบร้อยสำรวมและสวยงาม แต่เดิมเป็นการนวดเพื่อถวายพระมหากษัตริย์และเจ้านายชั้นสูงในราชสำนัก การนวดแบบราชสำนักนี้จะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือดน้ำเหลืองและระบบประสาทให้ทำงานดีขึ้นช่วยทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวซึ่งจะเป็นผลดีในการบำบัดรักษาโรคที่มีอาการปวดตึงตามส่วนต่างๆของร่างกายทั้งยังช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยที่เกิดจากโรคหรือภาวะผิดปกติเช่นอัมพฤกษ์อัมพาตเป็นต้นนอกจากนี้การนวดในหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอดยังสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกายให้อีกด้วยเช่นการปวดหลังปวดกระเบนเหน็บและปวดขาผู้รับการนวดบำบัดจะรู้สึกผ่อนคลายมีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน

ศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ผู้ก่อตั้งโรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย ได้ตระหนักถึงภูมิปัญญาของแพทย์แผนไทย โดยเฉพาะการนวดไทยแบบราชสำนัก จึงได้จัดหลักสูตรการนวดไทยแบบราชสำนักเข้าเป็นวิชาเอกวิชาหนึ่งในหลักสูตรแพทย์อายุรเวท โดยท่านได้เชิญ อาจารย์หมอณรงค์สักข์ บุญรัตนหิรัญซึ่งเป็นปรมาจารย์ทางด้านการนวดไทยแบบราชสำนักมาถ่ายทอดวิชานี้ให้ชนรุ่นหลังด้วยอุดมการณ์อันแน่วแน่เพื่อบำบัดรักษาโรคแบบไทย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาอันประเสริฐ ให้ดำรงคงอยู่เป็นเอกลักษณ์ในสังคมไทยสืบต่อไปชั่วกาลนาน

86. การนวดแบบเชลยศักดิ์เป็นอย่างไร?

การนวดแบบเชลยศักดิ์หรือแบบทั่วไป เป็นการนวดแบบพื้นบ้านที่พัฒนามาจากการนวดช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว ทำให้เกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อย ตามส่วนต่างๆของร่างกาย และช่วยให้รู้สึกสบาย ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค อีกทั้งยังช่วยทางด้านจิตใจให้คลายความเครียด และวิตกกังวลโดยใช้อวัยวะต่างๆของร่างกายในการนวด คือ มือ เท้า เข่า ศอก และยังมีท่ายืดดัดร่างกายต่างๆ

87. ท่าต่างๆในการนวดไทยประกอบด้วยท่าหลักกี่ท่า?

พระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 กล่าวไว้ว่าดังนี้

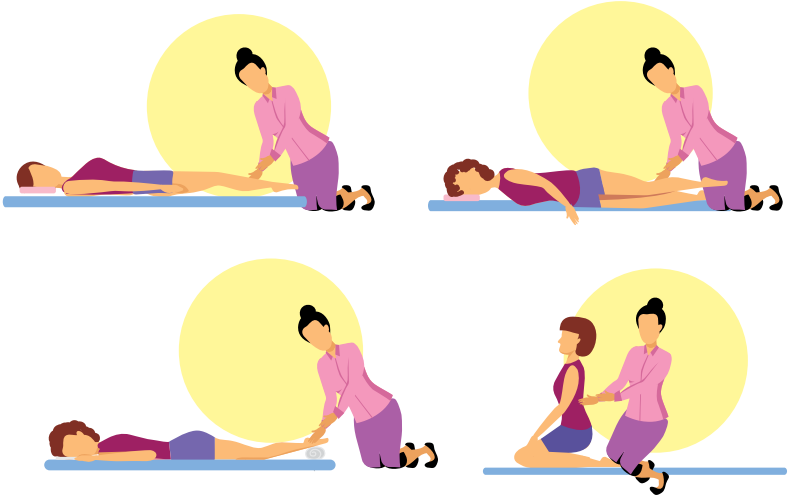
“ศิลปะการนวดไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (95 ท่า) เป็นผลงานวิชาการส่วนหนึ่งของกระบวนการฟื้นฟูการนวดไทย เพื่อประกาศให้ชาวไทยภาคภูมิใจว่า การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาพหรือสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง คลายเครียด

ฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งสามารถใช้ควบคู่กับการนวดไทยเพื่อบำบัดอาการปวดต่างๆ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกายและใจของประชาชน....”

ซึ่งการนวดไทยเพื่อสุขภาพ (95 ท่า) ประกอบด้วยแผนการนวดในท่าหลัก 4 ท่าดังนี้

1. การนวดในท่านอนหงาย
2. การนวดในท่านอนตะแคง
3. การนวดในท่านอนคว่ำ
4. การนวดในท่านั่ง

เริ่มจากการนวดในท่านอนหงาย เนื่องจากเท้าขึ้นไปขา จากมือไปแขน แล้วนวดในท่านอนตะแคง เนื่องจากเท้าไปขา สะโพก เอว และหลัง แล้วเปลี่ยนเป็นท่านอนคว่ำ นวดเท้า ขา สะโพก และหลัง อีกครั้ง แล้วกลับมานอนหงายกดฝ่าเท้า ยืดข้อสะโพก และหลัง เพื่อเปลี่ยนมานวดในท่านั่ง ท่านั่งมีการนวดหลัง สะบัก บ่า คอ ศีรษะ และใบหน้า



88. การรับประทานอาหารอย่างไรจึงช่วยส่งเสริมสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนไทย?

การรับประทานอาหารที่ดี และเหมาะสมกับร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคได้เป็นอย่างดีในศาสตร์การแพทย์แผนไทย การกินอาหารตามฤดูกับการกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือนถือเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงได้

89. การทานอาหารตามฤดู เป็นอย่างไร?

ตำราการแพทย์แผนไทยจำแนกปีละ 3 ฤดู ได้แก่

- **ฤดูร้อน (คิมหันตฤดู)** เป็นพิกัดปิตตะสมุฏฐาน เจ็บป่วยด้วยธาตุไฟมักจะมีอาการ หงุดหงิดร้อนระส่ำระส่าย หรือเป็นไข้ตัวร้อนได้ง่าย โรคท้องร่วง อหิวาตกโรค เป็นต้น ควรรับประทานอาหารพืชผักที่มี รสเย็น หรือฤทธิ์เย็น การแพทย์ไทยถือเป็นรสยาประจำ ฤดูร้อน เพื่อเป็นการช่วยขับลมและไล่ความเย็น ความชื้น ทำให้เลือดลมไหลเวียน ได้ดีขึ้น ใช้แก้อาการร้อนภายใน แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ กระหายน้ำง่าย ก็ต้องรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็น เช่น พืชผักที่มีสีเขียว สีขาว ผักรสขม แตงโม ชมพู่ มะละกอ แตงไทย สาลี่ แอปเปิ้ล ฝรั่ง แก้วมังกร รากบัวหลวง เม็ดบัว กระจับ มังคุด แตงกวา แตงไทย ฟักเขียว มะระ เป็นต้น

ฤดูร้อน ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสร้อนมากเกินไป และอาหารรสมัน

- **ฤดูฝน (วสันตฤดู)** เป็นพิกัดวาตะสมุฏฐาน เจ็บป่วยด้วยธาตุลม มักจะมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น โรคไข้เลือดออก โรคไข้มาลาเรีย เป็นต้น ควรรับประทานอาหารพืชผักที่มี รสร้อน หรือฤทธิ์ร้อน การแพทย์ไทยถือเป็นรสยาประจำฤดูฝน ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วย อาหารไม่ย่อย ขี้หนาว เรอไม่ออก ถ่ายไม่ดี โลหิตเสีย ประสาทไม่ตื่นตัว ก็ต้องรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน เพื่อใช้ในการขับลม บำรุงธาตุ ทำให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยย่อยอาหาร ทำให้ประสาทตื่น

ตัว เป็นการปรับสมดุลให้กับร่างกาย เช่น พริก พริกไทย ขิง ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอม อบเชย ใบกระเพรา กานพลู ลำไย ลิ้นจี่ ทุเรียน ละมุด เป็นต้น

ฤดูฝนไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสแสลงกับโรคลม เช่น รสเย็น รสเมาเบื่อ รสขม รสหอมเย็น และอาหารที่ย่อยยาก เป็นต้น

- **ฤดูหนาว (เหมันตฤดู)** เป็นพิกัดเสมหะสมุฏฐาน เจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ มักจะมีอาการเป็นหวัด คัดจมูก มีน้ำมูก แพ้อากาศ ผื่นคัน ลมพิษ เป็นต้น ควรรับประทานอาหารพืชผักที่มี รสเผ็ดหอมร้อน และควรเพิ่มอาหารที่ทีรสเปรี้ยว รสจืด รสหอมสุขุม การแพทย์ไทยถือเป็นรสยาประจำ ฤดูหนาว พืชผัก ได้แก่ มะเขือเทศ ยอดมะกอก ยอดมะม่วงหิมพานต์ มะขามสด ยอดมะขาม ผักติ้ว ผักกระโดน ยอดกระเจี๊ยบแดง มะเขือขื่น มะอึก มะแว้ง มะเขือพวง ผักแว่น แมงลัก สะระแหน่ ขมิ้นขาว ขมิ้นชัน ผักชีฝรั่ง ผักชีหอม ผักชีลาว โหระพา ผักตั้งโอ๋ ตะลิงปลิง ลูกมะกอก ชะมวง มะรุม เป็นต้น ผลไม้ ได้แก่ ส้มต่างๆ มะนาว มะเฟือง มะไฟ มะละกอ สับปะรด ลางสาด มะม่วงดิบ กระท้อน ระกำ มะยม มะเม่า เป็นต้น

ฤดูหนาว ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่แสลงกับเสมหะ เช่น อาหารรสเย็น รสหวาน รสมัน และรสเค็ม ซึ่งอาจทำให้เสมหะกำเริบได้

90. การทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือนเป็นอย่างไร?

ธาตุเจ้าเรือน คือ ลักษณะที่หมายถึงบุคลิกและอุปนิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิดและอาจเปลี่ยนแปลงได้ภายหลังซึ่งได้อิทธิพลมาจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อม มี 4 ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

- **ธาตุดิน** มักเจ็บป่วยด้วยโรคอวัยวะโครงสร้างหลักของร่างกาย เช่นโรคหัวใจ เบาหวาน ริดสีดวงทวาร เป็นต้น ควรรับประทานอาหารรสฝาด หวาน มัน เค็ม ได้แก่ มังคุด ฝรั่งดิบ ฟักทอง เผือก

ถั่วต่างๆ เงาะ น้ำนม น้ำอ้อย เกลือ ฯลฯ

- **ธาตุน้ำ** มักเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบขับถ่าย ปัสสาวะ เป็นต้น ควรับประทานอาหารรสเปรี้ยว รสขม ได้แก่ มะกรูด มะนาว ส้ม สับปะรด มะเขือเทศ มะระ สะเดา ฯลฯ

- **ธาตุลม** มักเจ็บป่วยด้วยอาการของระบบประสาท การไหลเวียนของโลหิต อารมณ์ จิตใจ วิงเวียน หน้ามืด อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เป็นต้น ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย พริกไทย โหระพา กะเพรา ฯลฯ

- **ธาตุไฟ** อาการเจ็บป่วยที่พบได้ในคนธาตุไฟ เช่น ท่อน้ำดีอุดตัน ตับอักเสบ ตัวเหลือง ตาเหลือง ท้องอืด มีไข้ เป็นต้น ควรรับประทานอาหารรสขม เย็น จืด ได้แก่ ผักบุ้ง ตำลึง แตงโม บัวบก ขี้เหล็ก

91. การออกกำลังกายตามแบบแพทย์แผนไทยทำอย่างไร?

การออกกำลังกายตามแบบแพทย์แผนไทยคือการทำท่ากายบริหารฤาษีดัดตน ฤาษีดัดตนเป็นท่ากายบริหารที่ใช้หลักการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้สอดคล้องกับลมหายใจเข้าออก มีทั้งท่ายืน ท่าเดิน ท่านอน และท่านั่ง ทำให้สุขภาพ ร่างกายแข็งแรง และป้องกันโรคได้ ดังนี้

1. ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขาหรือข้อต่างๆ เป็นไปอย่าง คล่องแคล่ว มีการเน้นการนวด โดยบางท่าจะมีการกดหรือบีบนวดร่วมไปด้วย

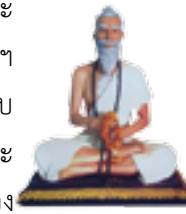
2. ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก นับเป็นการออกกำลังกายสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถของคนไทย

3. เป็นการต่อต้านโรคภัย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว

4. มีการใช้สมาธิร่วมด้วยจะช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจหากมีการฝึกการหายใจอย่างถูกต้อง

92. ฤาษีดัดตนในเมืองไทยมีความเป็นมาอย่างไร?

ความเป็นมาของฤาษีดัดตน เริ่มจากสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ ได้มอบหมายให้เจ้าหน้าที่หอพระสมุด วชิรญาณฯ รวบรวมขึ้นไว้ (พิมพ์ครั้งแรกปีพ.ศ. 2472) โดยท่ารำฤาษีดัดตนที่มีการปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบัน เป็นท่าบริหารตามหลัก แพทย์แผนโบราณของไทยโดยอ้างอิงไปถึงสมัยอยุธยาและได้ถูกนำมาสร้างสรรค์เพิ่มเติมโดยคณะครูโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัด พระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) ร่วมกับคณะนักกายภาพบำบัดและครูนวดของโรงเรียน ที่ถอดท่าจากโคลงสุภาพบรรยายในจารึกฯ นำมาศึกษาเรียบเรียงจัดลำดับท่าทางให้เป็นขั้นตอน พร้อมกับประยุกต์เอาความรู้ด้านกายภาพบำบัดมาช่วยคัดกรอง และจำแนกประโยชน์ที่มีต่อ อวัยวะและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยมุ่งเน้นไปที่การแก้ไขและรักษาอาการเจ็บป่วย เช่น อาการปวดเมื่อย จุกเสียด แน่น หน้าอก แก้เสมหะ และแก้ลมต่างๆ



หมอชีวกโกมารภัจจ์
แพทย์ประจำพระพุทธองค์
บรมครูแห่งแพทย์แผนไทย

ในปัจจุบัน มีการผสมผสานการนับลมหายใจไปพร้อมๆ กับการออกท่าทาง และเน้นการเคลื่อนไหว ที่ช้า และ “จัดเป็นการออกกำลังกายที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะของไทย ซึ่งแสดงออกถึงความสุภาพ นุ่มนวล” โดยได้มีการอ้างถึงความหมายของคำว่า “ดัดตน” ไว้ในตำรับโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดโพธิ์ว่า “ดัดตน” คือ “การบริหารร่างกาย การฝึกกายและใจให้เกิด พลังชีวิต ถึงระดับจิตเป็นอิสระ หลุดพ้น”

93. ฤาษีดัดตนสามารถทำได้อย่างไร?

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้คัดเลือกท่าฤาษีจาก 127 ท่า มาประยุกต์ให้เกิดความต่อเนื่องของการเคลื่อนไหว และประชาชนทั่วไปสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เป็นท่าพื้นฐาน 15 ท่า ซึ่งทั้ง 15 ท่า จะมีประโยชน์ในการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายเกือบทุกส่วน มีทั้งท่ายืน ท่านอน ท่านั่ง ดังต่อไปนี้

ท่าที่ 1 ท่านวดกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า

ประกอบด้วย 7 ท่า คือ 1.1 ท่าเสยผม 1.2 ท่าทาแป้ง 1.3 ท่าเช็ดปาก 1.4 ท่าเช็ดคาง 1.5 ท่ากดใต้คาง 1.6 ท่าถูหูและถูหลัง 1.7 ท่าตบท้ายทอย ซึ่งท่านี้จะช่วยในเรื่องของการส่งเลือดไปเลี้ยงที่บริเวณใบหน้า รวมทั้งช่วยบำรุงสายตา และส่งเลือดไปเลี้ยงสมอง

ท่าที่ 2 ท่าเทพพนม

วิธีการฝึกนั้นเริ่มตั้งแต่การพนมมือ หลังจากนั้นดันมือที่พนมไปทางซ้าย แล้วกลับมาที่จุดเดิมแล้วดันมือไปทางขวา ซึ่งจุดประสงค์การฝึกท่านี้คือ ต้องการส่งเลือดและลมไปตามแขน เพื่อแก้โรคลมในข้อแขน

ท่าที่ 3 ชูหัตถ์วาดหลัง

วิธีการฝึกเริ่มจากการชูมือทางข้างขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นประสานมือโดยให้มือทั้งสองจับกัน ต่อมากางมือทั้งสองข้างออกข้างลำตัว และลดระดับมือลงมาจับที่บริเวณเอว กำมือทั้งสองค่อยเข้าหากันและนำมาชนกันบริเวณด้านหลังของเอว

ท่าที่ 4 ท่าแก้เกียจ

เริ่มจากการประสานมือทั้งสองข้างเข้าหากัน จากนั้นเหยียดแขนทั้งสองข้างให้ตรง โดยที่มือทั้งสองประสานกันในลักษณะเหยียดออก จากนั้นยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะพร้อมด้วยมือที่ประสานกัน แล้ววางมือที่ประสานกันลงบนศีรษะ ท่านี้ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยแก้อาการปวดศีรษะได้

ท่าที่ 5 ท่าดึงศอกไล้คาง

เริ่มจากการนำมือซ้ายมาแตะบริเวณปลายคาง และมือขวาจับที่บริเวณข้อศอก แล้วลูบปลายคางจากด้านซ้ายมาด้านขวา หลังจากนั้นเปลี่ยนข้างมาใช้มือขวาจบบริเวณปลายคาง แล้วมือซ้ายแตะที่ปลายศอกขวา แล้วลูบปลายคางจากขวามาด้านซ้าย จากนั้นเปลี่ยนมาใช้บริเวณหลังมือแทนฝ่ามือในการลูบปลายคาง โดยทำในลักษณะเดียวกับการใช้ฝ่ามือในขั้นตอนแรก โดยการสลับมือซ้ายและมือขวา

ท่าที่ 6 ท่านั่งนวดขา

เริ่มจากการนั่งเหยียดขา แล้วนำมือทั้งสองข้างมาจับบริเวณหน้าขา จากนั้นเลื่อนไปจับบริเวณปลายเท้า แล้วค่อย ๆ เลื่อนมาจับบริเวณหน้าขา

ท่าที่ 7 ท่ายิงธนู

เริ่มจากการนั่งโดยเหยียดขาข้างซ้ายออก ส่วนขาข้างขวานั้นพับงอไว้ มือทั้งสองข้างทำท่าเหมือนการยิงธนู จากนั้นสลับเปลี่ยนขาและทำเช่นเดียวกับที่กล่าวมาข้างต้น

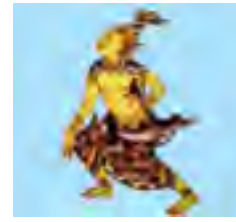
ท่าที่ 8 ท่าอวดแหวนเพชร

เริ่มต้นจากการนั่งชันเข่า จากนั้นเหยียดแขนทั้งสองข้างให้ตรง และกางฝ่ามือซ้ายขึ้น แล้วใช้มือขวาดัดที่บริเวณฝ่ามือซ้าย จากนั้นกางมือซ้ายออกแล้วค่อย ๆ พับนิ้วทั้ง 5 ลงที่ละนิ้วจนครบ จากนั้นสลัดข้อมือขึ้นลง ในขณะที่กำลังกำมืออยู่ ทำสลับข้างกันไปเรื่อย ๆ จะช่วยป้องกันในเรื่องของการเกิดโรคนิ้วล็อกได้

ท่าที่ 9 ท่าดำรงค์กายอายุยืน

เริ่มจากลุกขึ้นยืนพร้อมกับกำมือทั้งสองข้าง โดยให้มือข้างซ้ายอยู่บนมือข้างขวาจากนั้นย่อเข่าลงพร้อม ๆ กับการขมิบท้องและแขม่วก้น จากนั้นจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายลง และทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ

ท่าที่ 10 ท่านางแบบ



เริ่มจากการลุกขึ้นยืน จากนั้นใช้มือข้างขวาจับด้านหลัง มือข้างซ้ายจับที่ต้นขา แล้วเอียงคอไปทางด้านขวามือเช่นเดียวกับมือที่จับข้างหลัง หลังจากนั้นหันคอกลับมาที่เดิม ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ แล้วทำการเปลี่ยนสลับ

ข้าง สำหรับท่านี้เรียกได้ว่าเป็นการบริหารร่างกายใน แนวบิด จะช่วยในเรื่องของการปวดเมื่อยบริเวณสะโพกได้เป็นอย่างดี

ท่าที่ 11 ท่านอนหงายผายปอด

ท่านี้ประกอบด้วย 2 จังหวะ

จังหวะที่ 1 นั้น เริ่มจากนอนหงายแล้วยังแขนขึ้น จากนั้นเหยียดแขนให้ตรงและแนบกับศีรษะ จากนั้นยกแขนกลับมาแนบบริเวณข้างลำตัว

จังหวะที่ 2 นั้น เริ่มจากนอนหงายใช้มือข้างขวาวางบริเวณหน้าท้อง จากนั้นค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างชูขึ้น แล้วเหยียดไปแนบข้างศีรษะ จากนั้นประสานมือทั้งสองข้างมาวางไว้บนหน้าผาก แล้วค่อย ๆ เลื่อนมือที่ประสานกันไว้มาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง โดยที่มือทั้งสองข้างยกสูง จากนั้นดึงมือที่ประสานกันทั้งสองข้างกลับมาวาง บนหน้าท้อง ซึ่งท่านี้จะช่วยในเรื่องของการบริหารหัวใจ และแก้โรคในทรวงอก

ท่าที่ 12 ท่าเต้นโขน

เริ่มจากการยืนกางขาทั้งสองข้างออก แล้วใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนหน้าขาทั้งสองข้าง จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น แล้ววางขาซ้ายลงกลับมาสู่ท่าเดิม จากนั้นยกขาขวาขึ้น แล้ววางขาขวาลงและกลับมาสู่ท่าเดิม ท่านี้จะช่วยในเรื่องของการทรงตัว

ท่าที่ 13 ท่ายืนนวดขา

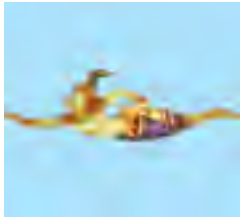
เริ่มจากการยืนตรง จากนั้นก้มตัวลง และใช้มือทั้งสองข้างจับที่บริเวณหัวเข่า แล้วค่อย ๆ ไล่ลงมาถึง

ปลายเท้า จากนั้นก็เลื่อนมือทั้ง 2 ข้างกลับไปที่หัวเข่าเช่นเดียวกัน สำหรับท่านี้ผู้ที่ปวดหลัง หรือมีอาการเสียวแปลบที่หลัง รวมถึงอาการปวดร้าวและลงขาควรหลีกเหลี่ยงท่านี้

ท่าที่ 14 ท่านอนคว่ำทับหัตถ์

เริ่มจากการนอนคว่ำ โดยมือทั้งสองข้างวางทับกันอยู่ใต้บริเวณคาง หลังจากนั้นยกศีรษะขึ้น แล้วกระดกเข่าทั้งสองข้างขึ้น และกระดกขาและงอเท้าเข้ามายังบริเวณด้านหลังให้มากที่สุด ท่านี้จะช่วยขับลมเพื่อให้ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น

ท่าที่ 15 ท่าองค์แอ่นแหงนพักตร์



เริ่มจากการนอนตะแคง จากนั้นยกขาข้างขวาขึ้นและใช้มือจับบริเวณข้อเท้าจากนั้นเปลี่ยนทำสลับข้างกันและทำต่อไปเรื่อย ๆ

วิธีการปฏิบัติในการฝึกท่าฤาษีดัดตน

ขณะที่ฝึกท่าฤาษีดัดตนทั้ง 15 ท่านี้ ต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกไปพร้อม ๆ กับการออกท่าทางด้วย จึงจะทำให้การฝึกได้ผลดีกับผู้ฝึก โดยสูดหายใจเข้าให้ลึกที่สุด จากนั้นกลั้นลมหายใจไว้ก่อน แล้วจึงค่อยผ่อนลมหายใจออก

เอกสารอ้างอิงของแพทย์แผนไทย

1. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณะสุข. (2558). คู่มือการใช้ยาแผนไทยและยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
2. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณะสุข. (2556). ฤๅษีดัดตน. พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี : บริษัท โพสต์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
3. ขุนนิทเทสสุขกิจ. (2516). อายุรเวชศึกษา. กรุงเทพฯ: พร้อมจักรการพิมพ์.
4. คณะกรรมการแห่งชาติด้านยา. (2551). บัญชียาจากสมุนไพร 2549. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
5. ประทีป ชุมพล. (2554). ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนไทย: การศึกษาจากเอกสารตำรายา (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โอ.เอส พริ้นติ้งเฮ้าส์.
6. ปราโมทย์ ศรีภิรมย์. (2533). ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย. ในเอกสารประกอบการฝึกอบรมโครงการเสริมความรู้สำหรับหมอนวดไทย หลักสูตร ก ครั้งที่ 3 โครงการฟื้นฟูการนวด.
7. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. (2549). 127 ท่ากายบริหารแบบไทยท่าฤาษีดัดตน. ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา
8. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. (2538). คู่มือการอบรมการแพทย์แผนไทย (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
9. แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ เล่ม 2 (2505). “พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย”. กรุงเทพฯ: เลี่ยงเชียงจงเจริญ.
10. รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล. (2550). องค์ความรู้จากงานวิจัยสมุนไพรไทย 10 ชนิด. กรุงเทพฯ: บริษัท 21 เซ็นจูรี่ จำกัด.
11. วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร. (2558). คู่มือ สวนสมุนไพร 12 กลุ่มโรค. พิษณุโลก.
12. สมศักดิ์ นวลแก้ว. (2555). แนวทางการตรวจวินิจฉัยและรักษาโรคด้วยวิธีการทางแพทย์แผนไทยประยุกต์. กรุงเทพฯ: ดี.เอ. พริ้นท์ติ้ง.
13. สมศักดิ์ นวลแก้ว. (2555). 3 ทศวรรษ การแพทย์แผนไทยประยุกต์. กรุงเทพฯ: ดี.เอ. พริ้นท์ติ้ง.
14. อรนุช โชคชัยเจริญพร นันทวัน บุณยะประภัศร. (2541). สมุนไพรไม้พื้นบ้าน 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประชาชน จำกัด.

บทส่งท้าย

แนวความคิดที่คล้ายกัน ของแพทย์แผนไทย แผนจีนและแผนปัจจุบัน

ปริญญา ทวีชัยการ

94. สมการของพันธุกรรมเป็นอย่างไร?

ในการแพทย์แผนปัจจุบันนั้น สิ่งที่พ่อแม่ถ่ายทอดมาสู่ลูกทางอสุจิ และไข่ คือรหัสพันธุกรรมหรือ gene ที่กำหนดรูปร่างหน้าตาและโครงสร้างทั้งภายในและภายนอก เรารวมเรียกลักษณะทั้งหมดที่ gene กำหนดมานี้ว่า genotype

เมื่อเราเกิดขึ้นมา สิ่งแวดล้อมได้แก่ อาหาร อากาศ พฤติกรรมต่างๆ เช่น การพักผ่อน การออกกำลังกาย การใช้สารอบายมุข เป็นต้น และอื่นๆอีก ที่เรารวมเรียกว่า epigenetics จะมาดัดแปลง หรือ เปลี่ยนแปลง หรือ modify ลักษณะที่ได้มาแต่เกิดหรือ genotype ให้เป็นลักษณะใหม่ที่เราพบเห็นในช่วงแต่ละอายุขัย. เราเรียกลักษณะใหม่นี้ว่า phenotype

ดังนั้น ถ้าเขียนเป็นสมการง่ายๆคือ

Phenotype = genotype + epigenetics

95. สิ่งแวดล้อมมีผลต่อพันธุกรรมอย่างไร?

ปัจจัยแวดล้อมจะมีผลอย่างมากถึง ลักษณะที่เกิดขึ้นเมื่ออายุที่เพิ่มขึ้น

ดังเช่น เด็กฝาแฝด จากไข่ใบเดียวกันที่เมื่อเกิดมามี gene และลักษณะแรกเกิดเหมือนกันทุกประการ แต่ถ้าเลี้ยงดูในสภาพสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมือนกัน เด็กทั้งสองจะมีลักษณะหลายส่วนที่แตกต่างกัน

สิ่งสำคัญคือเราศึกษาพบว่าความเปลี่ยนแปลงในลักษณะ phenotype ที่พบนี้ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของ gene ที่แตกต่างกัน ตามสิ่งแวดล้อมที่มากระตุ้น และยังพบอีกว่า ความผิดปกติของ gene หรือที่เรียกว่า การกลายพันธุ์ หรือ mutation เป็นสาเหตุของการเกิดโรคได้หลายๆชนิด ซึ่งความผิดปกติของ gene เกิดได้จากปัจจัยแวดล้อมมากระตุ้น เช่น เชื้อ papilloma virus กระตุ้นให้ปากมดลูกเปลี่ยนไปเป็นมะเร็งได้ ดังนั้นถ้าเราไม่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สุ่มเสี่ยง โอกาศที่ gene จะกลายพันธุ์ก็จะไม่มี

ดังนั้นในแพทย์แผนปัจจุบันจึงศึกษาจากภายในร่างกายเพื่อบอกถึงโรคที่เกิดกับร่างกาย เช่น ดูเลือด ดูปัสสาวะ ดูอุจจาระ เอ็กซเรย์ดู ตรวจเลือดเพื่อดูการกลายพันธุ์ของ gene เป็นต้น

แต่แพทย์แผนไทย และแพทย์แผนจีน ใช้ศาสตร์ที่แตกต่างกัน โดยดูจากลักษณะภายนอก ตั้งแต่วันเดือนปี สถานที่เกิด ฤดูที่เกิด ลักษณะหน้าตา สิ่งที่พบตามร่างกายภายนอก มาบ่งบอกถึงโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดถึงวิธีรักษาหรือวิธีบำรุง โดยมีปัจจัยเรื่องของฤดูกาลและความร้อนหนาวมาเป็นข้อพิจารณาในการรักษาด้วย สิ่งนี้รวบรวมจากการสังเกตที่สะสมกันมานานนับร้อยปี ซึ่งจัดว่าเป็นการใช้สถิติอีกแบบหนึ่ง

96. การทำให้ภูมิคุ้มกันเข้มแข็งทำได้อย่างไร?

ในเรื่องภูมิคุ้มกันร่างกายนั้น ทั้งศาสตร์แพทย์แผนไทยและแผนจีนมีแนวความคิดว่า ถ้าบำรุงอวัยวะภายในต่างๆในร่างกายให้แข็งแรง จะทำให้คนเราแข็ง

แรง และปัจจัยโรคภายนอกจะไม่สามารถเข้ามารุกรานได้ ซึ่งสอดคล้องกับแพทย์แผนปัจจุบันที่ว่า ร่างกายที่แข็งแรงจะทำให้เรามีภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งไปด้วย แต่เราศึกษาลึกลงไปถึงกลไกการทำงานของระดับเซลล์ในภูมิคุ้มกัน

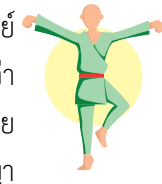
นอกจากนั้นปัจจัยของโรคที่เกิดขึ้นของแผนปัจจุบันไม่ใช่มีแค่จากภายบอกที่รุกรานเข้ามาเท่านั้น แต่รวมถึงเซลล์ภายในที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เนื่องจากgene เกิดการกลายพันธุ์ด้วย เราจึงใช้คำว่า สิ่งแปลกปลอม ที่อาจมาจากภายนอกหรือมาจากภายในก็ได้ จริงอยู่การกลายพันธุ์ของ gene ภายในร่างกายส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยภายนอกมากระตุ้น แต่ก็มีบางส่วนที่เกิดขึ้นเองโดยที่ยังไม่พบว่ามีปัจจัยภายนอกมากระตุ้น

97. ผลการกลายพันธุ์ของ gene เป็นอย่างไร?

การที่เซลล์กลายพันธุ์มีทั้งสองด้าน คือให้คุณและให้โทษกับมนุษย์ ในด้านการให้โทษคือเกิดโรคกับมนุษย์ ในด้านที่ให้คุณคือการวิวัฒนาการมนุษย์ให้เปลี่ยนแปลงมาจนถึงปัจจุบันนี้ เช่น คนมีวิวัฒนาการมาจากลิง ซึ่งการวิวัฒนาการนี้คือการกลายพันธุ์นั่นเอง หรือมนุษย์ที่มีความสามารถพิเศษ เช่น หูฟังเสียงได้มากกว่าเขา มักกลายเป็นนักดนตรีมือเยี่ยม ปอดแลกเปลี่ยนอ๊อกซิเจนได้มากกว่าปกติ มักกลายเป็นนักวิ่งแชมป์โลก หรือมนุษย์ X men, spider man ในหนังก็เป็นตัวอย่างของการกลายพันธ์ทั้งสิ้น

จริงๆแล้วเซลล์มะเร็งเป็นเซลล์ที่เก่งมีความสามารถสูงมาก มันจะแย่งอาหารจากเซลล์อื่นๆทั้งหมด และยังสามารถรุกรานไปสู่เซลล์ใกล้เคียงได้ดี รวมทั้งส่งกำลังไปรุกรานอวัยวะที่อยู่ห่างไกล เช่น ตับ ปอด เทียบแล้วก็เสมือนกับประเทศมหาอำนาจนั่นเอง

98. ชี่ หรือ ลมปราณของแพทย์แผนจีนสามารถอธิบายได้โดยศาสตร์ปัจจุบันหรือไม่?



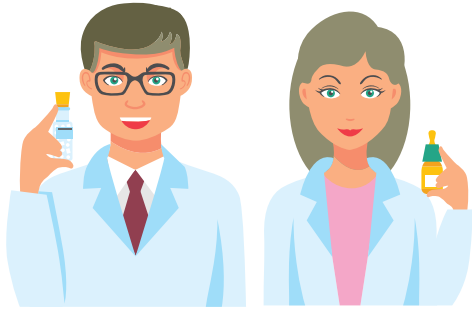
เมื่อกล่าวถึง ชี่ หรือพลัง หรือลมปราณ ในศาสตร์แพทย์แผนจีน ที่พลังงานสามารถเปลี่ยนกลับไปเป็นสสารได้นั้น นับว่าแพทย์แผนจีนมีความก้าวหน้ามากกว่าแผนปัจจุบันนับหลายร้อยปี โดยเฉพาะเมื่อชี่หรือลมปราณไปที่สมองจะก่อให้เกิดสติปัญญา

ในทฤษฎีสมัยใหม่ของ Quantum Physics นั้นเชื่อว่าสสารคือพลังงาน และพลังงานคือสสาร โดยสสารอยู่ในรูปของอนุภาค และพลังงานอยู่ในรูปของ wave แบบต่างๆ แต่ที่ใช้ในร่างกายคือ การสั่นสะเทือน Vibration

99. เซลล์ทำงานอย่างไร?

การทำงานของเซลล์ร่างกายจะถูกกระตุ้นได้ด้วยสิ่งแวดล้อมนอกเซลล์ โดยมีสัญญาณผ่านตัวรับที่เยื่อหุ้มเซลล์ที่เรียกว่า Intregal Membrane Proteins (IMPs) โดยสัญญาณนี้มีทั้งรูปของสารชีวเคมี biomedical และพลังงานที่สั่นสะเทือน Vibration energy ตามคำอธิบายของ Dr Bruce H Lipton ผู้เขียนหนังสือเรื่อง The Biology of Belief

เยื่อหุ้มเซลล์จะมีลักษณะเป็น crystal เหลว สามารถรับส่งและถ่ายทอดพลังงานนี้เข้าไปในเซลล์และติดต่อระหว่างเซลล์ได้



100.ความคิดหรือความเชื่อของมนุษย์เป็นพลังงานหรือไม่?

ความคิดและความเชื่อของมนุษย์ก็เป็นพลังงานสั่นสะเทือนชนิดหนึ่งที่สามารถถ่ายทอดเข้าไปในเซลล์สมองได้ ตัวอย่าง เช่น คนที่ทานยาหลอกๆจากการทดลอง หลายคนจะหายได้ หรือการไม่เครียดส่งผลให้โรคหลายอย่างดีขึ้น ดังนั้นการควบคุมทางจิตต่อร่างกายก็อาจเป็นไปได้. การที่จิตใจดี มีความคิดที่ดี ก็จะส่งสัญญาณไปยังเซลล์ในรูปของการสั่นสะเทือน ผ่านกลไกของ DNA บน gene เป็นผลให้เซลล์ทำงานได้ดี เราก็จะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

เส้นลมปราณ หรือศูนย์พลังงานในร่างกาย การนั่งสมาธิ การสวดมนต์ การกดจุด การฝังเข็ม และการใช้พลังจิตควบคุมร่างกาย น่าจะสามารถอธิบายได้โดยหลักการเหล่านี้

HyRa ハイラ

DR.9

ไฮยาลูรอน เข้มข้น x5 Plus Rice stem cell

แตกต่าง อย่างเห็นผล

Ricallus

Rice Stem Cell Extract

ผสานเทคโนโลยีขั้นสูงสู่นวัตกรรมสารสกัด
"สเต็มเซลล์ข้าวหอมมะลิไทย"
เจ้าเดียวในประเทศไทย

ไฮยาลูรอน ลิขสิทธิ์จากญี่ปุ่น
เจ้าเดียวในประเทศไทย

จบปัญหา ทุกชั้นผิว

- ผิวนุ่มอิ่มฟู
- ลดริ้วรอย
- ลดฝ้ากระ จุดด่างดำ
- รูขุมขนกระชับ

HYRA SKIN

@HYRASKIN

HYRASKIN_OFFICIAL

062-596-9954

WWW.HYRASKIN.COM

ผลิตโดย :
บริษัท สเปเชียลตี้ อินโนเวชั่น
เลขที่ 9 หมู่ 21 ตำบลบางพลีใหญ่
อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ
10540

"ร่วมสู้วิกฤตไวรัสโควิด-19 เคียงข้างคนไทย
ตอบแทน คืนสู่สังคม ด้วยผลิตภัณฑ์คุณภาพ
ราคาเข้าถึงได้"

SPECIALTY

6 HR

ปกป้อง ยาวนาน

ลดการสะสมของไวรัสและแบคทีเรีย
99.99%

B trap

SPECIALTY

สเปรย์ฉีดหน้ากาก

- ยับยั้งไวรัส
- ป้องกันสิว
- ละอองละเอียด
- สะอาด สดชื่น
- ลดกลิ่นอับ

SPECIALTY

แอลกอฮอล์เจล 70%

ปลอดภัย
อ่อนโยน
ถนอมมือ

มีจำหน่ายที่

เอ็กซ์ต้า พลัส
ใน 7-11 ทุกสาขา

WWW.SPECIALTYBHP.COM

ประวัติผู้นิพนธ์

ยศชื่อ **พลเอก ปริญญา ทวีชัยการ**

วันเดือนปีเกิด 25 ธันวาคม พ.ศ. 2498 อายุ 65 ปี

ตำแหน่งวิชาการ รองศาสตราจารย์ทางศัลยศาสตร์
วิทยาลัยแพทย์ศาสตร์พระมงกุฎเกล้า

ตำแหน่งปัจจุบัน ศัลยแพทย์ระบบลำไส้ใหญ่ทวารหนักและมะเร็งวิทยา
กรรมการบริหาร ราชวิทยาลัยศัลยแพทย์แห่งประเทศไทย
ที่ปรึกษาฝ่ายการแพทย์ ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์
อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ประวัติการศึกษาและคุณวุฒิทางการแพทย์

1. วิทยาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2519
2. แพทยศาสตร์บัณฑิต ศิริราช พ.ศ. 2521
3. วุฒิบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาศัลยศาสตร์ทั่วไป จากแพทยสภา พ.ศ. 2526
4. วุฒิบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจาก ราชวิทยาลัยศัลยแพทย์แห่งเอดินบะระ Fellowship of The Royal College of Surgeons of Edinburgh F.R.C.S (Edinburgh) พ.ศ. 2528
5. วุฒิบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากราชวิทยาลัยศัลยแพทย์แห่งประเทศไอร์แลนด์ Fellowship of The Royal College of Surgeons in Ireland F.R.C.S (Ireland) พ.ศ. 2528

6. เกียรติบัตรสมาชิกวิทยาลัยศัลยแพทย์นานาชาติ Fellow International College of Surgeons F.I.C.S. พ.ศ. 2533

7. อนุมัติบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาศัลยศาสตร์ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก จากแพทยสภา พ.ศ. 2541

8. เกียรติบัตร สมาชิกวิทยาลัยศัลยแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา Fellow American College of Surgeons F.A.C.S. พ.ศ. 2541

9. อนุมัติบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาศัลยศาสตร์มะเร็งวิทยา จากแพทยสภา พ.ศ. 2548

10. เกียรติบัตร สมาชิก สภาการแพทย์แห่งกรุงลอนดอน Fellow of The Royal Society of Medicine (London) F.R.S.M (London) พ.ศ. 2554

11. เกียรติบัตร สมาชิกสภาการแพทย์แห่งประเทศมาเลเซีย Fellow of The Academy of Medicine of Malaysia F.A.M (Malaysia) พ.ศ. 2559

12. เกียรติบัตร สมาชิกกิตติมศักดิ์วิทยาลัยศัลยแพทย์แห่งศรีลังกา Honorary Fellow of The College of Surgeons of Sri Lanka Hon.F.C.S (Sri Lanka) พ.ศ. 2560

ประวัติการศึกษาด้านบริหาร

1. โครงการผู้จัดการยุคใหม่ (MMP 21) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2535

2. หลักสูตรชั้นนายพันเหล่าแพทย์ พ.ศ. 2536

3. หลักสูตรวิทยาลัยการทัพบก (วทบ.) รุ่นที่ 48 พ.ศ. 2546

4. หลักสูตร Disaster Management จากมหาวิทยาลัยฮาวาย พ.ศ. 2547

5. หลักสูตรวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร (วปอ.) รุ่นที่ 50 พ.ศ. 2551

6. หลักสูตรผู้บริหารกระบวนการยุติธรรมระดับสูง (บยส.) รุ่นที่ 15 พ.ศ. 2554

7. หลักสูตรเสาหลักของแผ่นดิน รุ่นที่ 1 พ.ศ. 2555

8. หลักสูตรวิทยาการประกันภัยระดับสูง (วปส.) รุ่นที่ 6 พ.ศ. 2559

9. หลักสูตรนักบริหารระดับสูงด้านการพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมและการลงทุน (วธอ.) รุ่นที่ 4 พ.ศ. 2560

ประวัติการรับราชการ ยศและตำแหน่งที่สำคัญ

1. พ.ศ. 2530 ศัลยแพทย์โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ยศ ร้อยตรี
2. พ.ศ. 2539 เป็นรองศาสตราจารย์ทางศัลยศาสตร์ วิทยาลัยแพทย์ศาสตร์พระมงกุฎเกล้า ยศ พันเอก
3. พ.ศ. 2543 ฝ่ายเสนาธิการประจำผู้บังคับบัญชา ยศ พันเอกพิเศษ
4. พ.ศ. 2545 หัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์ วิทยาลัยแพทย์ศาสตร์พระมงกุฎเกล้า
5. พ.ศ. 2548 ผู้อำนวยการกองศัลยกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
6. พ.ศ. 2550 ผู้ชำนาญการสำนักปลัดกระทรวงกลาโหม ยศ พลตรี
7. พ.ศ. 2555 ที่ปรึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม ยศ พลโท
8. พ.ศ. 2556 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทหารผ่านศึก
9. พ.ศ. 2558 ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษ สำนักปลัดกระทรวงกลาโหม ยศ พลเอก
10. พ.ศ. 2559 เกษียณอายุราชการ

ตำแหน่งพิเศษอื่นๆ

1. นายทหารพิเศษ กรมทหารราบที่11 รักษาพระองค์. พ.ศ. 2551
2. ราชองครักษ์เวร พ.ศ. 2551
3. นายทหารพิเศษ กองพันทหารม้าที่ 11 รักษาพระองค์. พ.ศ. 2556
4. นายทหารพิเศษประจำกรมนักเรียนนายร้อยรักษาพระองค์ โรงเรียน จปร. พ.ศ. 2559

ตำแหน่งในสมาคมวิชาชีพที่สำคัญในอดีต

1. ประธานคณะกรรมการวิทยาศาสตร์พื้นฐานทางศัลยศาสตร์
2. ประธานคณะกรรมการฝึกอบรมและสอบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาศัลยศาสตร์ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก
3. ประธานคณะกรรมการการวิจัยทางศัลยศาสตร์
4. กรรมการฝึกอบรมและสอบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาศัลยศาสตร์ทั่วไป และสาขาศัลยศาสตร์มะเร็งวิทยา

5. เลขาธิการ วิทยาลัยศัลยแพทย์นานาชาติแห่งประเทศไทย

6. นายกสมาคมราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์

7. Tutor ของ The Royal College of Surgeons of Edinburgh

8. ประธานฝ่าย Cancer Committee ของ American College of Surgeons Thailand Chapter

9. นายกวิทยาลัยศัลยแพทย์นานาชาติแห่งประเทศไทย

10. ประธานราชวิทยาลัยศัลยแพทย์แห่งประเทศไทย

เกียรติและรางวัลที่เคยได้รับ

1. บทความวิชาการดีเด่น จากวารสารกรมแพทย์ทหารบก

2. ผลงานวิจัยดีเด่น จากราชวิทยาลัยศัลยแพทย์แห่งประเทศไทย

3. ทุนวิจัยดีเด่นเรื่องการบาดเจ็บจากสนามรบ ของ โรงพยาบาล Walter Reed Army Hospital, USA

4. Director of Clinical Studies ในโครงการวิจัยร่วม และการประชุมวิชาการผ่านดาวเทียม ระหว่างโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กับ Tripler Hospital, Hawaii

ผลงานวิชาการที่ตีพิมพ์แล้ว

1. บทความในหนังสือหรือตำรา 44 บท

2. บทความวิจัย 14 เรื่อง

3. หนังสือ 2 เล่ม

4. ตำรา 1 เล่ม

5. เป็นบรรณาธิการ บรรณาธิการร่วม ในหนังสือ ตำรา หรือวาสารทางการแพทย์ 11 เล่ม

6. บทความกึ่งวิชาการ และการบรรยายให้ความรู้แก่ประชาชนมากกว่า 100 ครั้ง

ประวัติผู้นิพนธ์

นางสาวมุกดา โทแสง
MISSMUKDA TOSAENG

วันเดือนปีเกิด: 5 พฤษภาคม 2528 อายุ 35 ปี
37/6 ตาบลผือฮี อาเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร
โทรศัพท์มือถือ 091-5757789
Email-address: mukda.to@ssru.ac.th

ตำแหน่งทางวิชาการ: อาจารย์

ประวัติการศึกษา:

1. พ.ศ. 2557 M.CM. Master's degree of Traditional Chinese Medicine Internal Medicine, Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, China.
2. พ.ศ. 2554 B.CM Bachelor's degree Acupuncture & Moxibustion and Tuina, Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, China.

ประสบการณ์ทำงาน:

พ.ศ. 2557- ปัจจุบัน อาจารย์แพทย์แผนจีน
วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มรภ.สวนสุนันทา

ประวัติการฝึกอบรม/วิทยากร/ศึกษาดูงาน

1. 28 พฤศจิกายน 2561 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ประชุมวิชาการการแพทย์แผนจีนระดับประเทศ เรื่อง "ศาสตร์การแพทย์แผนจีนบนเส้นทางสายไหม" ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

2. 15 สิงหาคม 2561 บริษัทยูโรเบสท์ เทคโนโลยี จำกัด อบรม นวัตกรรมการแปรรูปอาหารและสมุนไพร สู่ Thailand 4.0 ณ ศูนย์เทคโนโลยีอแห้งแบบพ่นฝอย บริษัท ยูโรเบสท์ เทคโนโลยี จำกัด

3. 9-24 กันยายน 2561 มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีน เทียนจิน สาธารณรัฐประชาชนจีน อบรมโครงการ "One Belt One Road" Medicinal Plant Science Modernization Training Course for Developing Countries ณ มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีน เทียนจิน สาธารณรัฐประชาชนจีน

4. 20-26 ตุลาคม พ.ศ. 2562 มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีน หูหนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน อบรมโครงการ “Training Course on Course on Clinical Practice in Acupuncture and Moxibustion เพื่อพัฒนาการรักษาการแพทย์แผนจีนในคลินิก” ณ มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีน หูหนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน

5. 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เข้าร่วมนำเสนอผลงาน “นวตกรรมการกัวซาจากมะพร้าวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ” ในโครงการวันวิชาการ คณะพลศึกษา นวัตกรรมสุขภาพและกีฬาครั้งที่ 2 (โดยได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2) 2563 ณ อาคารกีฬา 1 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

6. 8 มิถุนายน พ.ศ. 2563 สานักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ อบรมจริยธรรมการวิจัยออนไลน์และทำแบบทดสอบผ่านสานักงานคณะกรรมการการวิจัยในคน

ผลงานทางวิชาการ

1). Mukda Tosaeng, Wanpen Burhom, Apaporn Putake. Employment Status Of the traditional Chinese medicine graduates in Thailand. 2017.

In Proceedings of 2nd USM-International Conference on Social Sciences (USM-ICOSS) 2017. 23-25 August 2017, Penang, Malaysia.School of Social Sciences, Universiti Sains Malaysia, pp 204-207.

2). Orawan Sinpaiboonlert, Mukda Tosaeng, Apaporn Putake. A review literature on the treatment of Cervical radiculopathy. 2017. In Proceedings of 2nd USM-International Conference on Social Sciences (USM-ICOSS) 2017. 23-25 August 2017, Penang, Malaysia. School of Social Sciences,Universiti Sains Malaysia, pp 199-203. 3) Tosaeng Mukda, Hadsamad Suwanna, Buahom Wanpen, Putak Apaporn, Buranatawonsom Tawat. Meta-Analysis of Treating Cervical Spondylotic Radiculopathy Using Acupuncture and Traction, In Proceedings of 4 th International Conference on "Multidisciplinary Innovation in Academic Research"(MIAR-2018). 27-28 July, 2018. Taipei, Taiwan. pp 15-26.

4). Mukda Tosaeng, Summary of 123 Cases of Breast Cancer From Professor Jia Yingjie's Therapeutic Drugs. In Proceedings of The 80th Anniversary of Suan Sunandha Rajabhat University (SSRU) "International Conference on Innovation, Smart Culture and Well-Being" 8 November 2018. Bangkok. Thailand. pp 58-66.

5). Phatphong Kamoldilok, Mukda Tosang, Suparus Utsawapontanapat, Orawan Sinpaiboonlert. Use of knowledge Palmistry to diagnosis Neuropathy, according to the Principles of Thai Traditional Medicine. In Proceedings of International Academic Multidisciplinary Reseach Conference in Malta 2020. Valletta Malta. pp 21-27.

ผลงานที่ได้รับรางวัล

- 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เข้าร่วมนำเสนอผลงาน "นวตกรรมการกัวซาจากมะพร้าวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ" ในโครงการวันวิชาการ คณะพละศึกษา นวัตกรรมสุขภาพและกีฬาครั้งที่ 2 (โดยได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2) 2563 ณ อาคารกีฬา 1 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติผู้นิพนธ์

นางวันเพ็ญ บัวหอม
MRS. WANPEN BUAHOM
วันเดือนปีเกิด: 1. กค. 2528. อายุ. 35 ปี

ตำแหน่งปัจจุบัน: อาจารย์
ที่อยู่: หมู่บ้านเดอะเซนส์อัมพวา 139/64 ม.9 ต.บางช้าง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม 75110 โทร 0965690896
Email-address: wanpen.bu@ssru.ac.th / dr.penchina@gmail.com

ประวัติการศึกษา:

1. พ.ศ. 2558 วุฒิการศึกษา M.CM. Pediatrics Traditional Chinese Medicine. Beijing University of ChineseMedicine.
2. พ.ศ. 2555 วุฒิการศึกษา B.CM. Traditional Chinese Medicine. Beijing University of Chinese Medicine

ประสบการณ์ทำงาน:

พ.ศ. 2558–ปัจจุบัน ตำแหน่ง อาจารย์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ประวัติกำรฝึกอบรม/วิทยากร/ศึกษาดูงาน

การฝึกอบรม

- มิถุนายน 2563 ผ่านการทดสอบออนไลน์หลักสูตรหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์สำหรับนักศึกษา/นักวิจัย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
- พฤษภาคม 2563 ผ่านการสอบออนไลน์ภาษาจีนธุรกิจขั้นต้น Has completed the "Elementary Chinese for Business" Online Test มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี
- กันยายน พ.ศ.2561 มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเทียนจิน โครงการ“2018 Seminar on International TCM Education” วันที่ ณ วิทยาเขตหูพ่าน มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเทียนจิน

- สิงหาคม พ.ศ. 2561 กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ โดยความร่วมมือกับคลินิกการประกอบโรคศิลปะ สาขาการแพทย์แผนจีนหัวเฉียว โครงการอบรมระยะสั้น“การฝังเข็มรักษาโรคของศีรษะและใบหน้า”
- มกราคม 2561 สถาบันขงจื้อการแพทย์แผนจีน ม.หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติและคณะการแพทย์แผนจีน ม.หัวเฉียวฯ อบรมแพทย์แผนจีน
- สิงหาคม พ.ศ. 2560 โครงการอบรมหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
- มิถุนายน 2560 เข้าร่วมประชุมวิชาการไทย-เซี่ยงไฮ้ ครั้งที่ 10 ภายใต้หัวข้อเรื่อง “การแพทย์แผนดั้งเดิมกับโรคนระบบทางเดินอาหาร” ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพฯ พ.ศ. 2560
- มิถุนายน 2560 คอบช.เครือข่ายองค์กรบริหารงานวิจัยแห่งชาติ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ประชุมชี้แจงกรอบการวิจัยมุ่งเป้าประจำปีงบประมาณ 2561 ณ โรงแรม มิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น หลักสี่ กทม.
- มกราคม พ.ศ. 2559 การสัมมนามาตรฐานการประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนจีนในสถานพยาบาล และ พิธีเปิดเส้นทางสายไหมทางทะเลสู่อาเซียนโดยสถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนจีนแห่งประเทศจีน

การเป็นวิทยากร

- กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 เป็นวิทยากรฝึกปฏิบัติกัวซากับการแก้ปัญหา Office Syndome โครงการการพยาบาลผสมผสานการแพทย์แผนไทย และการแพทย์แผนจีนในการดูแลผู้ป่วยโรคอ้วนลงพุง ณ ห้องอัมรินทร์โรงแรมเอสดี อเวนิว กรุงเทพฯ

การศึกษาดูงาน

- พ.ศ. 2559 ศึกษาดูงาน มหาวิยาลัยการแพทย์แผนจีนเทียนจิน และ มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนปักกิ่ง ณ มณฑลเทียนจินและมณฑลปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน

ผลงานวิชาการ

1) พ.ศ. 2560 Suwanna Hadsamad, Wanpen Buahom, Jirawat Sudsawart. The Study of Health Behaviors of Traditional Chinese Medicine in Ranong Province. 2017. In Proceedings of 2nd USM-International Conference

on Social Sciences (USM-ICOSS) 2017. 23-25 August 2017, Penang, Malaysia. School of Social Sciences, USM., pp 183-190.

2) พ.ศ. 2560 Mukda Tosaeng, Wanpen Buahom, Apaporn Putake. Employment Status Of the traditional Chinese medicine graduates in Thailand. 2017. In Proceedings of 2nd USM-International Conference on Social Sciences (USM-ICOSS) 2017. 23-25 August 2017, Penang, Malaysia. School of Social Sciences, Universiti Sains Malaysia, pp 204-207.

ผลงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

การบริการวิชาการ

- พ.ศ. 2563 โครงการบูรณการพันธกิจสัมพันธ์ เพื่อแก้ปัญหาความยากจนของประชาชนในท้องถิ่น พัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทย-จีน แช่เท้า
- พ.ศ. 2562 โครงการบูรณการพันธกิจสัมพันธ์ เพื่อแก้ปัญหาความยากจนของประชาชนในท้องถิ่น พัฒนาน้ำมันนวดสมุนไพรไทย-จีน
- พ.ศ. 2561 โครงการการให้ความรู้ ด้านการกดจุด เพื่อบรรเทาอาการปวดคอ บ่าไหล่ในผู้สูงอายุ กับ หมอนวดแผนไทยในสมุทรสงคราม
- พ ศ 2561 โครงการฝึกอบรมทำผลิตภัณฑ์สมุนไพรน้ำมันกวาซาและการดูแลสุขภาพด้วยการกัวซา
- พ.ศ. 2560 โครงการการเรียนรู้เพื่อลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน
- พ.ศ. 2560 โครงการแนะน้าการดูแลสุขภาพและรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน
- พ.ศ. 2560 โครงการการให้ความรู้ด้านแผนการรักษาทางการแพทย์แผนจีนตามสถานพยาบาล

การเป็นกรรมการ

- พ.ศ. 2562 เป็นคณะอนุกรรมการควบคุมการสอบข้อเขียน สอบสัมภาษณ์และประเมินทักษะในการรักษาผู้ป่วยฯ ของการสอบผู้ขอขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนจีน ประจำปี 2562, 2561, 2560, 2559

ประวัติผู้นิพนธ์

นางสาววรรณี พรมด้าว
Miss Wannee Promdao
วันเดือนปีเกิด: 23 สิงหาคม พ.ศ. 2528
ภูมิลำเนา จังหวัดอุบลราชธานี

ประวัติการทำงาน: พ.ศ. 2554 –ปัจจุบัน
อาจารย์ประจำสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์
วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
สังกัด ภาควิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์
วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

สถานที่ทำงาน: ภาควิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์
วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
โทรศัพท์: 034-773-904 โทรสาร: 034-773-903
มือถือ 094-156-5163, Email: wannee.pr12@Gmail.com, wannee.pr@ssru.ac.th

ประวัติการศึกษา:

- กำลังศึกษาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การแพทย์แผนไทยประยุกต์) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- วท.ม. (การแพทย์แผนไทยประยุกต์) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พ.ศ. 2559
- พทป.บ. (การแพทย์แผนไทยประยุกต์) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พ.ศ. 2554
- ประกาศนียบัตรการดูแลเด็กเล็กและผู้สูงอายุ โรงเรียนรามบริรักษ์ พ.ศ. 2547
- ประกาศนียบัตรการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ 80 ชั่วโมง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พ.ศ. 2560
- ประกาศนียบัตรการอบรมเชิงปฏิบัติการนักวิจัยรุ่นใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พ.ศ. 2561
- ประกาศนียบัตรหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พ.ศ. 2561
- ประกาศนียบัตรหลักสูตรการใช้กัญชาทางการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2562

- ประกาศนียบัตรจริยธรรมการวิจัยในคน สำหรับการวิจัยทางชีวการแพทย์ รุ่นที่ 3/2562 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา พ.ศ. 2562

ประสบการณ์ในการทำงาน

พ.ศ. 2554-2556 อาจารย์ประจำสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

พ.ศ. 2556-ปัจจุบัน อาจารย์ประจำสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

พ.ศ. 2558-2559 อาจารย์อนุสาสกประจำหอพักนักศึกษา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

พ.ศ. 2559-2560 คณะกรรมการประกวดพื้นที่ต้นแบบดีเด่นแห่งชาติด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก ประจำปี 2559

พ.ศ. 2559-2562 รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจาการพิเศษ ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

การฝึกอบรมและศึกษาดูงานภายในประเทศ

- อบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การผลิตและการประเมินคุณภาพทางกายภาพของยาแคปซูล คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2555
- การประชุมพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือสถาบันการผลิตกำลังคนด้านการแพทย์แผนไทย ครั้งที่ ๒๗ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ พ.ศ. 2558
- ประชุมวิชาการของโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทย ประจำปี 2558 กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2558
- การอบรมสร้างองค์ความรู้ในการขับเคลื่อนสังคมไทยปลอดบุหรี่ สมาพันธ์เครือข่ายแห่งชาติเพื่อสังคมไทยปลอดภัย ร่วมกับ สมาคมแพทย์อายุรเวทแผนไทยประยุกต์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2561
- การประชุมการแพทย์แผนไทยระดับชาติ ครั้งที่ 2 (การแพทย์แผนไทยในสังคมยุคนวัตกรรม) คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาลัยมหิดล ณ โรงพยาบาลศิริราช พ.ศ. 2561
- โครงการบริการวิชาการ เรื่อง การประชุมเชิงปฏิบัติการโอกาสและทิศทางการพัฒนาศักยภาพแพทย์แผนไทยประยุกต์ ณ ห้องประชุมเอเวอร์กรีน โรงแรมอเล็กซานเดอร์ กรุงเทพฯ พ.ศ. 2562

- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การดำเนินการประกันคุณภาพศึกษาตามเกณฑ์ AUN-QA คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ พ.ศ. 2563

การฝึกอบรมและศึกษาดูงานต่างประเทศ

- ศึกษาดูงานและฝึกอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกและแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยเวินโจ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน พ.ศ. 2554
- ศึกษาดูงานด้านการแพทย์ดั้งเดิมและพฤกษาศาสตร์ทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยโซล ประเทศเกาหลีใต้ พ.ศ. 2556
- ศึกษาดูงานด้านการแพทย์และสุขภาพ มหาวิทยาลัยย่างกุ้ง สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ พ.ศ. 2558
- ศึกษาดูงานและฝึกอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกและแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยเทียนจิน ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน พ.ศ. 2559
- การนำเสนอผลงานวิชาการระดับนานาชาติ Academics World International Conference on Social Science and Economics (IC3SE) ณ เมืองลอสแองเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา พ.ศ. 2559
- การนำเสนอผลงานวิชาการระดับนานาชาติ The 2018 ICBTS International Academic Multidisciplines Research Conference in Vienna ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย พ.ศ. 2561
- การประชุมวิชาการระดับนานาชาติ International Academic Multidisciplinary Research Conference ณ เมืองโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก พ.ศ. 2562

ประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพการแพทย์แผนไทย

งานด้านการแพทย์แผนไทย

- ผู้ประกอบโรคศิลปะแผนไทยสาขาเวชกรรมไทย
- ผู้ประกอบโรคศิลปะแผนไทยสาขาเภสัชกรรมไทย
- ผู้ประกอบโรคศิลปะแผนไทยสาขาผดุงครรภ์ไทย
- คณะกรรมการประกวดพื้นที่ต้นแบบดีเด่นแห่งชาติด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก ประจำปี 2559
- วิทยากรให้ความรู้ทางด้านการแพทย์แผนไทย สำหรับประชาชนผู้สนใจทั่วประเทศไทย

งานด้านการแพทย์แผนไทยประยุกต์

- คณะกรรมการการจัดสอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทยประยุกต์

- ผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์

ผลงานและรางวัลที่ได้รับ

- รางวัลงานวิจัยประเภท ดี กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

งานวิจัยที่สนใจ

การแพทย์แผนไทย และวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ผลงานวิจัย

1. Wannee Promdao. (2016). SUAN SUNANDHA PALACE STYLE AROMATHERAPY. Academics World International Conference on Social Science and Economics (IC3SE) in USA : 31-34.
2. Pongsak Jarornngamsamer, Wannee Promdao. (2016). MUTTAKIT,VAGINAL DISCHARGE IN THAI TRADITIONAL MEDICINE. The IIER International Conference in Russia : 7-10.
3. วรรณี พรมด้าว. (2560). การศึกษาอาการปวดประจำเดือนตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
4. Pongsak Jaroenngarmsamer, Pradapet Krutchangthong & Wannee Promdao. (2018). FIRE CONFINEMENT, POSTPARTUM CARE IN THAI TRADITIONAL MEDICINE SERVICES. The 2018 International Academic Research Conference in Zurich: 25-29.
5. Wannee Promdao, Chanokporn Panchinda, Rasornradee Pakpakorn, Donlaphorn Wongphasarn & Piangpen Pukdeekumjorn (2018). Accepting Factors on Uterine Firming Massage in Thai Traditional Medicine Services. The 2018 ICBTS International Academic Multidisciplines Research Conference in Austria : 471-474.
6. วรรณี พรมด้าว. (2561). ศึกษาประสิทธิผลของสุวคนธบำบัดต่อภาวะการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
7. Wannee Promdao, Thanya Promsorn & Klarnarong Wongpituk. (2019). THAI TRADITIONAL MEDICINE FOR DIABETES: A CASE STUDY OF THAI TRADITIONAL MEDICINE IN CENTRAL THAILAND. International Academic Multidisciplinary Research Conference (ICBTS 2019) in Denmark.

ประวัติผู้นิพนธ์

ผศ.ดร. ศุภะลักษณ์ ฟักคำ
Supalak Fakkham

วันเดือนปีเกิด 2 มีนาคม พ.ศ.2510 อายุ 53
โทรศัพท์มือถือ 094-196-5596
Email: supalak99@homail.com/ supaluk.fu@ssru.ac.th
258/24 ถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ตำแหน่งทางวิชาการ: ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สาขาเชี่ยวชาญ: การแพทย์แผนไทยประยุกต์

ประวัติการศึกษา

1. พ.ศ. 2554 ปร.ด วิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ \คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. พ.ศ. 2546 วท.ม. วิชาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. พ.ศ. 2547 วท.บ.วิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
4. พ.ศ. 2543 วท.บ. วิชาสุขศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา
5. พ.ศ. 2537 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงประเภทวิชาเวชกรรมสาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ อายุรเวทวิยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพฯ

ประสบการณ์ทำงาน และตำแหน่งที่สำคัญ

1. พ.ศ. 2563-ปัจจุบัน ตำแหน่งอาจารย์สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
2. พ.ศ. 2561-ปัจจุบัน ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์บูรณาการ

3. พ.ศ. 2559-2563 ตำแหน่งรองคณบดีฝ่ายบริหาร วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
3. พ.ศ. 2557-2560 ตำแหน่งอุปนายกสภาการแพทย์แผนไทย
4. พ.ศ. 2555-2559 ตำแหน่งรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
5. พ.ศ. 2556-ปัจจุบัน กรรมการมูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิมในพระสังฆราชูปถัมภ์และพระราชปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี
6. พ.ศ. 2544-ปัจจุบัน อาจารย์โรงเรียนอายุเวทมูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมในพระสังฆราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี
7. พ.ศ. 2545-ปัจจุบัน ขึ้นทะเบียนครูผู้รับมอบตัวศิษย์แก่ผู้ขอทะเบียนเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนไทย (เวชกรรมเภสัชกรรม ผดุงครรภ์)
8. พ.ศ. 2546-2561 คณะอนุกรรมการวิชาชีพ สาขาการแพทย์แผนไทยฝ่ายส่งเสริมการพัฒนาและฝึกอบรม กองการประกอบโรคศิลปะ กระทรวงสาธารณสุข

ผลงานทางวิชาการ

งานวิจัย ที่ตีพิมพ์แล้วในวารสารวิชาการ

1). เกียรติสุดา เชื้อสุพรรณ, วิชัย โชควิวัฒน์, ศุภะลักษณ์ ฟักคำ, ธวัชชัย กมลธรรม. (2563). ประสิทธิผลของการพอกยาสมุนไพรต่อ อาการปวดเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้าน ภูมิอำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 เมษายน–มิถุนายน 2563 หน้าที่ 155-167

2). Thanyalak Promsorn, Supalak Fakkham. (2020). THE DEVELOPMENT OF THAI TRADITIONAL MEDICINE CURRICULUM IN 3 DECADES. INTERNATIONAL ACADEMIC MULTIDISCIPLINARY RESEARCH CONFERENCE IN MALTA 2020. หน้า 176-180

3). Thanya Promsorn, Supalak Fakkham. (2020). MEDICINAL PLANT FROM ROYAL THAI CUISINE OF SUAN SUNANDHA PALACE. INTERNATIONAL ACADEMIC MULTIDISCIPLINARY RESEARCH CONFERENCE IN MALTA 2020.หน้า 46-50

4). Supalak Fakkham, Kingkaew Jangsawad, Somjai Joeprakorn. (2020). PHYSICAL CHECKING AND DIAGNOSIS IN THAI TRADITIONAL MEDICINE. INTERNATIONAL ACADEMIC MULTIDISCIPLINARY RESEARCH CONFERENCE IN MALTA 2020.หน้า 200-207

5). ปราณี ชื่นตา, ศุภะลักษณ์ ฟักคำ. (2562). การศึกษาน้ำปรุง“ตำรับวังสวนสุนันทา”. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 หน้าที่ 388-394

6). Pradubphet Krutchangthong, Supalak Fakkham, Wannee Promdao, Thanya Promsorn. (2019). TREATMENT OF CANCER BY THAI FOLK DOCTOR: A CASE STUDY IN CENTRAL REGION OF THAILAND. INTERNATIONAL ACADEMIC MULTIDISCIPLINARY RESEARCH CONFERENCE IN COPENHAGEN 2019.

7). Nongnuch Boonjang, Supalak Fakkham. (2019). EFFECTS OF SUAN SUNANDHA PALACE'S THAI MASSAGE FOR HEALTH TOWARDS RELAXATION AND SATISFACTION OF ELDERS IN WAT CONCEPTION COMMUNITY ON PHYSICAL FITNESS. INTERNATIONAL ACADEMIC MULTIDISCIPLINARY RESEARCH CONFERENCE IN LONDON 2019.หน้า 277-277

8). Supalak Fakkham, Natthawan Rukkachanth. (2019). DEVELOPMENT OF THAI TRADITIONAL MEDICINE SERVICE AT SRINARONG HOSPITAL IN SURIN PROVINCE OF THAILAND. INTERNATIONAL ACADEMIC MULTIDISCIPLINARY RESEARCH CONFERENCE IN LONDON 2019.

9). พงษ์ศิริ ปัดถาวะโร, สรรใจ แสงวิเชียร, ศุภะลักษณ์ ฟักคำ. (2562) ประสิทธิผลของการนวดราชสำนักในการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างเฉียบพลัน โรงพยาบาลปากคาด จังหวัดบึงกาฬ. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 หน้าที่ 376-387

10).S Fakkham, P Puttanamatakun. (2018). Herbal plants in Suan Sunandha Royal Garden and Thai Traditional Medicine. Proceeding of 135th The IRES International Conference, Moscow, Russia, 10-11 August 2018

11). Supalak Fakkham , Pradubphet Krutchangthong. (2018) ROYAL THAI CUISINE OF SUAN SUNANDHA PALACE FOR HEALTH ON THE THEORY OF THAI TRADITIONAL MEDICINE. The 2018 International Academic Research Conference in Vienna. page 475-478

12). Supalak Fakkham, Pradubphet Krutchangthong.(2017) COGNITIVE STUDY AND TREATMENT PROCESSES OF PARESIS AND PARALYSIS BY THAI TRADITIONAL DOCTORS. The 2017 International Academic Research Conference in Zurich

15). Supalak Fakkham, Teabpaluck Sirithanawutichi, Vithaya Jarupoonpol, Pitsamai Homjumpa, Montri Bunalesnirunltr. (2012) The integration of the applied Thai traditional medicine into hospitals of the current health delivery system: The development of an administrative/ management model. Journal of the Medical Association of Thailand

16). Supalak F, Teabpaluck S, Vithaya J, Pitsamai H, Montri B. The Integration of the Applied Thai Traditional Medicine into Hospitals of the Current Health Delivery System:The Development of an Administrative/ Management Model. J Med Assoc Thai.2012;95(2):263-257.

ตำราหรือหนังสือ

1). ศุภะลักษณ์ ฟักคำ. การวินิจฉัยโรคทางการแพทย์แผนไทยประยุกต์ .พิมพ์ที่ ศูนย์สื่อสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. กรุงเพทฯ: 2561

2) ศุภะลักษณ์ ฟักคำ และคณะกรรมการกลุ่มผู้ผลิตชุดวิชาเวชกรรมแผนไทย เวชกรรมแผนไทย การวิจัยสำหรับการแพทย์แผนไทย: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2548.

รางวัลเคยที่ได้รับ

รางวัลศิษย์เก่าดีเด่นระดับบัณฑิตศึกษา 6 กันยายน 2561
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

สาส์นจากประธานโครงการนวัตกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Health Innovation)

แนวความคิดที่อาจารย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาได้ร่วมกันผสมผสานการแพทย์แผนไทย แผนจีน และแผนปัจจุบันเข้าด้วยกัน โดยความหวังที่จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่การสาธารณสุข ได้เริ่มใช้เรื่องภูมิคุ้มกันร่างกาย จัดทดลองทำขึ้นมาเป็นตุ๊กตาเป็นเรื่องแรก และจัดบรรยายเป็นตอนๆส่งไปตามสื่อทางอีเลคโทนิกต่างๆ มีผู้สนใจตอบรับและติดตามจำนวนมากพอสมควร

เรื่องนี้อาจจะเนื่องจากสถานการณ์โควิด19 ทำให้มีผู้สนใจเรื่องภูมิคุ้มกันร่างกายมากขึ้น ร่วมกับผลการรักษาที่ได้ผลดีในประเทศจีนจากการใช้การแพทย์แผนปัจจุบันผสมผสานกับการแพทย์แผนจีน ถึงแม้ในประเทศไทยเองก็มีการใช้แพทย์แผนไทยร่วมกับแผนปัจจุบันในการป้องกันโรค และมีงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรไทยในการรักษาโรคโดยแพทย์แผนปัจจุบัน และมีข้อมูลเป็นที่น่าพึงพอใจในการใช้การแพทย์แผนไทยร่วมด้วยในการป้องกันโรคโควิด19 ดังที่เรามีอัตราการติดเชื้อที่ต่ำ

ทำให้เกิดความคิดที่จะนำการแพทย์สาขาต่างๆ มาผสมผสานกันในหลายๆ หัวข้อ และจัดเป็นหลักสูตรให้มาศึกษา เพื่อเอาไปต่อยอดได้ อันน่าจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เนื่องจากเป็นเรื่องใหม่จึงน่าจะลองโดยจัดเป็นหลักสูตรระยะสั้นในระดับประกาศนียบัตรไปก่อน โดยหัวข้อที่นำมาสอนควรเป็นเรื่องที่สอดคล้องกัน และไม่ขัดแย้งกันมากนัก เช่น การรักษาโรคอัมพาต การออกกำลังกาย เป็นต้น

หวังว่าหลักสูตรใหม่ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รวมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้และการนำไปต่อยอดในอนาคต

ดร. สมชาย อัศวเศรณี

กรุงเทพ 1 กันยายน 2563

รายชื่อคณะกรรมการบริหาร
หลักสูตร ประกาศนียบัตรนวัตกรรมสุขภาพ
Certificate Program for Health Innovation

ที่ปรึกษา

รศ.ดร.ชุติกาญจน์ ศรีวิบูลย์
ดร.วิฑูรย์ สิมะโชคดี
คุณสมชัย เลิศสุทธิวงศ์
คุณประวิทย์ จิตนราพงศ์
คุณออมสิน ชีวพฤกษ์
ดร.วันดี กุญชรยาคง จุลเจริญ
ดร.เทพรักษ์ เหลืองสุวรรณ
คุณทวี ปิยะพัฒนา

ประธานโครงการ

ดร.สมชาย อัศวเศรณี

ประธานหลักสูตร

รศ.พล.อ.นพ.ปริญญา ทวีชัยการ

กรรมการหลักสูตร

รศ.ดร.พรรณวิภา กฤษฎาพงษ์
คุณชไมมาศ ชาติเมธากุล
ดร.พันนภา รักสนิท
ดร.นที วรรธนะโกวินท์
คุณกนกประวีย์ ศรีธรรมธนา
คุณสังเขต ติชะวณิชย์
คุณสุพินท์ มีชูชีพ
อาจารย์มุกดา โทแสง
ดร.อัฌษไธด์ รัตนดิลก ณ ภูเก็ต
ดร.ภัทร์ฐิตา ทุมเกิด
ดร.ทิพย์วรรณ จักรเพ็ชร
คุณมัลลิกา แสนภักดี
คุณวาสนา ทวีแสงสกุลไทย
คุณธรรม์ เรืองวิทย์
คุณนวลหง อภิธนาคุณ
อาจารย์วรรณี พรมด้าว

กรรมการและเลขานุการ

ผศ.ดร.ศุภะลักษณ์ ฟักคำ

ROYS
SERVICES

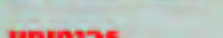
ความพึงพอใจ ของท่าน
คือการบริการที่ดีของเรา

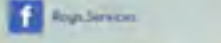
รอยส์ เซอร์วิส

ให้บริการด้านความสะอาดครบวงจร

บริการทำความสะอาดพื้นที่ อาคาร คอนโด
ห้างสรรพสินค้า สำนักงานต่างๆทั่วไป
และหลังการก่อสร้าง (First Clean)
ทำความสะอาด กระจกภายในและ
ภายนอกอาคาร บริการขัดเงา
ปรับสภาพหน้าหิน ด้วยการ
ตึงผลึก

จำหน่ายเคมีกันกัดและอุปกรณ์
ทำความสะอาดทุกประเภท





VESTA
BY ROYS
บริการ แม่บ้าน ออนไลน์
Standard Cleaning
Deep Cleaning
Big Cleaning
First Clean
AirBNB Cleaning
Virus Disinfection
Line @roysvesta
091 723 1111
www.roysvesta.co

NBF

ผลิตและจัดจำหน่าย สาหร่ายทะเลและขนมขบเคี้ยว
SEAWEED & SNACK

บริษัท เนเจอร์ เบสท์ฟู้ด จำกัด : เลขที่ 599 หมู่ที่ 17 ซอยเทพารักษ์ถนนใหม่ กม.24 ตำบลบางสมัคร อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ 10570

NATURE BEST FOOD CO., LTD : 599 Moo 17, Thepparak Rd., Bangsaothong, Samutprakarn 10570

E-mail : nbf@nbf-group.com Web : https://thailandholland.com Tel. (02) 330-3379, (02) 330-3831-2 Fax. (02) 330-3333

พระหลวงพ่อหมอ

หลวงพ่อหมอเป็นพระที่สร้างในสมัยลพบุรีต้นๆ เป็นพระแบบผมหวี อยู่ในซุ้มนั่งสมาธิ มีเม็ดยา หรือ เม็ดสมอ อยู่ในมือ

สร้างจากเนื้อดิน ขนาดองค์จริงฐานกว้าง 7 ซม. และสูงประมาณ 11 ซม. ขุดพบครั้งแรกที่วัดโบราณที่หมดสภาพแล้ว เชื่อว่าเป็นอาณาเขตของวัดพระศรีรัตนมหาธาตุ ลพบุรี

เม็ดสมอ หรือเม็ดโอสถ หรือเม็ดยา บนมือ น่าจะมีความเป็นไปตามพุทธประวัติคือ ในสัปดาห์ที่ 7 ภายหลังที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสรู้และยังไม่ได้เสวยภัตราหารเลยรวม 49 วัน พระอินทร์ได้น้อมถวายผลสมอเป็นพระโอสถ ในภาษาบาลี สันสกฤต เรียกสมอว่า หรีตกะ ขณะที่เรียกผลมะขามป้อมว่า อามลกะ. ทั้งสองคำปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก และสามารถใช้เป็นโอสถได้

ต่อมาขุดพบที่บ้านของมหากัณฑ์ ซึ่งอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับพบครั้งแรก ที่เป็นแพทย์แผนโบราณชอบทำยาสมุนไพรรักษาคนเจ็บที่ยากไร้ทั่วไป มีชื่อเสียงมาก ทำให้คนโบราณบูชาหลวงพ่อหมอ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน และเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยก็กราบไหว้ให้หายจากโรคาพยาธิที่เป็นอยู่

ซึ่งตรงกับเจตนารมณ์ของศัลยแพทย์ทุกๆคนที่อยากให้ประชาชนคนไทยมีสุขภาพดี และช่วยกันรักษาให้หายจากโรคที่เป็นอยู่ตรงกับคำสวดที่ว่า สรรพะโรคะ วินาศายะ

พระหลวงพ่อหมอ กรุมหากัณฑ์

จ.ลพบุรี

รายได้จากการจำหน่ายหนังสือเล่มนี้ มอบเป็นทุนการศึกษา
แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยไม่หักค่าใช้จ่าย

รศ.ดร.ชุติกาญจน์ ศรีวิบูลย์